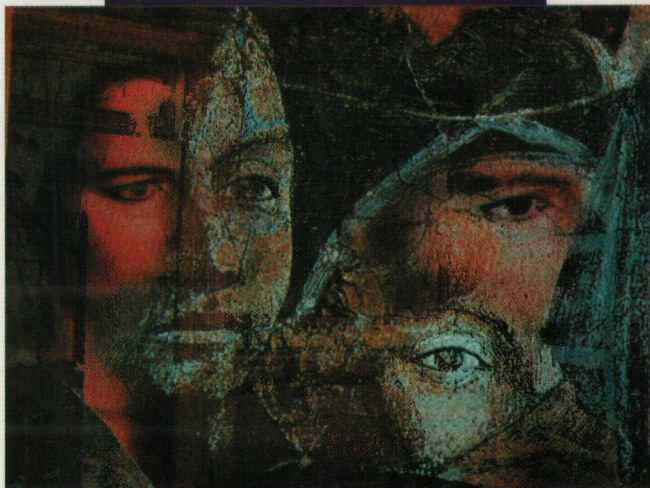




CONSEJO EPISCOPAL LATINOAMERICANO

Madurez Sacerdotal y Religiosa

*Un enfoque integrado entre
Psicología y Magisterio*



Tomo II

Dr. Gastón de Mezerville

Colección Autores No. 24



CONSEJO EPISCOPAL LATINOAMERICANO

MADUREZ SACERDOTAL Y RELIGIOSA

*Un enfoque integrado entre
psicología y Magisterio*

Dr. Gastón de Mezerville

**Santa Fe de Bogotá, D.C., Colombia
1999**

Dedicatoria

*A mi esposa, María Helena, y mis hijos, Marcel,
Claire Marie y Jean Gastón.*

A mi comunidad laical "Árbol de Vida".

*A la comunidad, constituida por "Grupos de Vida",
del Seminario Central de San José, Costa Rica.*

*A los padres formadores de los
seminarios latinoamericanos, con quienes tanto
he compartido...*

*A todos ellos -mi Iglesia Doméstica, local y universal-,
por su apoyo invaluable
en la concepción
y realización de este libro.*

PRESENTACIÓN

Uno de los retos más importantes de la Iglesia en nuestros días es el de formar Pastores para la Iglesia del III Milenio. Son los Pastores de siempre, cuyo corazón se deje conformar por el Espíritu de Dios, para reflejar en todo su ser los sentimientos de Jesús. Pero Pastores que también sepan asumir este tiempo de cambios profundos, con una humanidad muy integrada para que no busquen refugios ni seguridades siempre ajenas al espíritu del Evangelio.

Los tiempos actuales, atrayentes, **esperanzadores** y también contradictorios, tienen, sin embargo, una gran sensibilidad para valorar las actitudes auténticas y rechazar todo aquello que parezca postizo. Esto trae una mayor exigencia a la madurez del cristiano, cualquiera sea su vocación. Más aún, si ha tenido el don de ser llamado a la vida ministerial o a la vida consagrada, como varón o mujer. Por eso, una de las preocupaciones de Seminarios y Noviciados es, en estos tiempos, ayudar a formar personalidades armónicas, afectivamente integradas, que asuman la autoridad como un servicio y la fraternidad como un don y que, en la cima de su madurez, puedan vivir gozosamente el don de la paternidad y la maternidad espiritual como un reflejo de la Paternidad de Dios.

El libro que presentamos, largamente madurado, en el estudio, la oración y la práctica, ya ha sido de gran ayuda en la

madurez humana de muchos hermanos y hermanas a quienes el Señor ha llamado a la vocación laical, ministerial y consagrada. Por esa razón el CELAM lo publica, esperando sirva a tantos formadores de Seminarios y Noviciados en América Latina y el Caribe como a los Sacerdotes, Religiosos y Religiosas deseosos de seguir creciendo y madurando en Cristo.

+ Jorge E. Jiménez Carvajal
Obispo de Zipaquirá, Colombia
Presidente del CELAM

Santa Fe de Bogotá, 6 de Junio de 1999
Solemnidad del Cuerpo de Cristo

CAPÍTULO 8

LA MADUREZ HUMANA INTEGRAL: EL PROCESO DE ADAPTACIÓN AL ESTRÉS

El individuo que ha encontrado su propia identidad, contestando a la pregunta de '¿quién soy yo?', y que ha desarrollado la capacidad de relacionarse de manera íntima y personal con los demás, respondiendo así al interrogante de '¿con quién estoy yo?', necesita también proyectarse significativamente en su vida, buscando una respuesta satisfactoria al dilema existencial de '¿para qué estoy yo?'. Erikson define esta última característica de la madurez humana como la capacidad para la generatividad, sin la cual la persona cae en una situación de estancamiento, asociada con sentimientos de vacío y de esterilidad existencial.

Esta necesidad de generar vida, como parte del propósito vital de toda persona madura, está estrechamente relacionada con su capacidad para asimilar sanamente las tensiones y el desgaste que inevitablemente deberá enfrentar para el desarrollo de su misión en la existencia. En este sentido, la buena adaptación al estrés puede considerarse como uno de los parámetros más relevantes, junto con la autoestima y la capa-

cidad para dar y recibir afecto, de las personas que gozan de una buena salud mental.

Con el fin de definir apropiadamente el estrés y comprender sus consecuencias, se propone a continuación un enfoque personal denominado “Proceso de Adaptación al Estrés”, en el que se sistematizan los eventos estresores normales, especiales y extraordinarios, que provocan reacciones de estrés y ponen a prueba la capacidad de adaptación de las personas (ver Cuadro del “Proceso de Adaptación al Estrés”). Asimismo, ante las reacciones de estrés psicofisiológico que ocurren por dificultades de adaptación, se plantean tres distintas estrategias de readaptación consistentes en objetivar, controlar e interpretar adecuadamente el estrés.

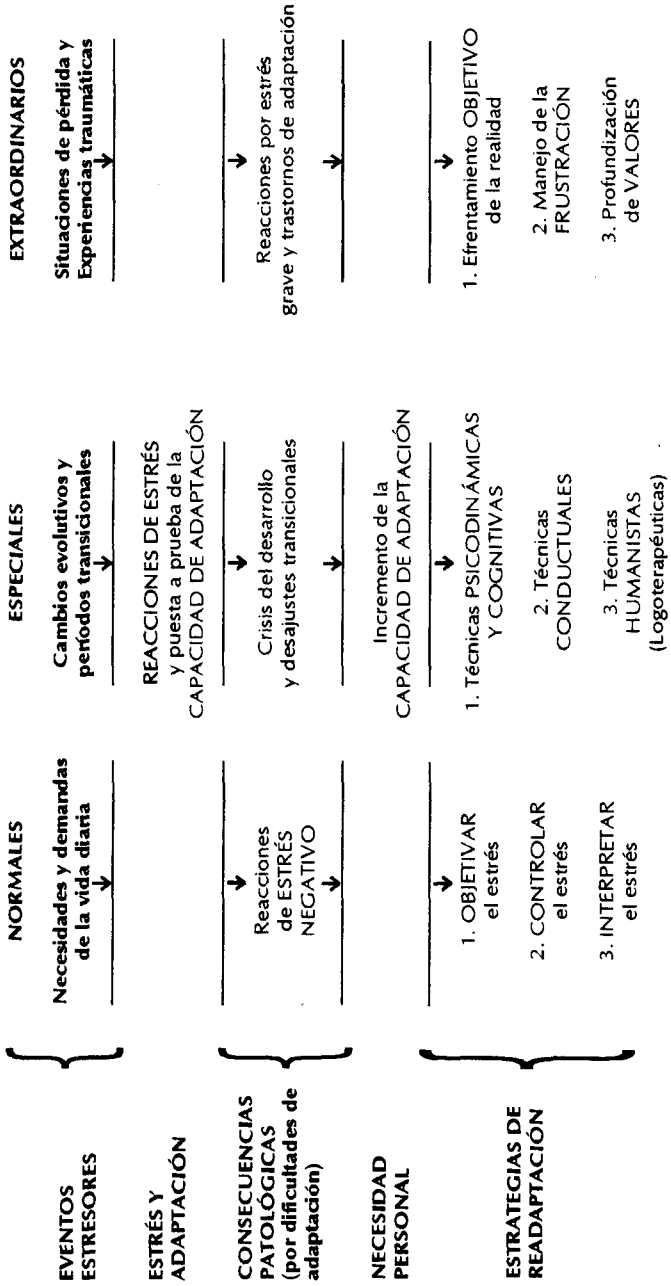
LA NATURALEZA DEL ESTRÉS

El fenómeno del estrés patológico se ha venido considerando como uno de los factores más dañinos para la salud de las personas en este siglo. Desde que el médico canadiense Hans Selye -galardonado con el Premio Nobel- acuñó este término con referencia a “la respuesta del individuo ante las demandas que recibe, [incluyendo] toda la tensión y el desgaste causados por la vida”¹, los factores de la tensión psicofisiológica y la capacidad de adaptación se han estudiado como elementos prioritarios relacionados con la salud mental.

Ahora bien, aunque la realidad del estrés no es algo nuevo en la vida humana, el concepto de estrés propuesto por Hans Selye ha tenido una corta pero intensa evolución a lo largo del siglo veinte. Asociándosele originalmente con la palabra inglesa *stress*, que en general significa ‘tensión o presión que se ejerce sobre algo’, el término ha adoptado una connotación

¹ H. SELYE, *The Stress of Life*, Mc Graw Hill Book Company, New York, 1956.

Cuadro: EL PROCESO DE ADAPTACIÓN AL ESTRÉS



mucho más específica para referirse, según el mismo Dr. Selye, a la suma de todas las formas de desgaste causadas por los diferentes tipos de reacciones vitales en todo el organismo en un determinado momento². Más aún, es tal el impacto mundial que ha causado esta nueva concepción sobre la tensión psicofisiológica que experimentan todos los seres vivos, en general, y la persona humana, en particular, que ya en su edición 1984 el Diccionario de la Real Academia Española acepta el término 'estrés' en castellano, definiéndolo como la "situación de un individuo vivo, o de alguno de sus órganos o aparatos, que por exigir de ellos un rendimiento muy superior al normal, los pone en riesgo próximo a enfermar".

No obstante lo anterior, es preciso señalar que mucho antes de que el estrés psicofisiológico fuera conocido con este nombre, la idea misma venía evolucionando por medio de los descubrimientos de prominentes médicos y fisiólogos a lo largo de la historia. De manera que, aún cuando los antecedentes históricos de los mecanismos fisiológicos que regulan el estrés se remontan incluso a la antigua Grecia, el conocimiento fisiopatológico del estrés, tal y como se entiende hoy en día, resulta ser nuevo y reciente. Como afirma el Dr. Soly Bensabat, otro de los pioneros en este campo,

*hace solamente algunos decenios que fue definido y explicado, gracias a los trabajos del americano Cannon, del Sueco Lennart Levi y sobre todo a los del canadiense Hans Selye, que hacia el año 1930, introdujo la palabra 'stress' para describir nuestra reacción a todos los acontecimientos que vivimos, a las agresiones físicas y psicológicas, a las emociones y a las coacciones, a nuestra adaptación, en suma, a la vida y a los cambios*³.

² Cf. H. SELYE, *op. cit.*, p. 274.

³ BENSABAT, en S. BENSABAT y H. SELYE, *Stress: grandes especialistas responden*, Editorial Mensajero, Bilbao, 1984, p. 22.

Por lo tanto, aunque actualmente ya es común entre especialistas asociar el estrés con cualquier exigencia o necesidad que produce un estado de tensión o amenaza en el organismo, requiriendo de este un cambio o adaptación⁴, sigue habiendo diferentes niveles de comprensión para la utilización de este término. Consideremos, a continuación, cada uno de ellos.

1. El estrés de estar vivo

Un primer nivel de comprensión sobre el papel que desempeña el estrés en la existencia se refiere al mantenimiento de la vida en general. Es, quizás, refiriéndose a este nivel básico que el Dr. Selye, en el prólogo de su libro *El estrés de la vida*, establece que "nadie puede vivir sin experimentar algún grado de estrés todo el tiempo"⁵.

Esta afirmación se sustenta, en primera instancia, en el hecho de que cada célula, tejido, órgano o sistema del cuerpo experimenta de continuo una tensión básica que le permite mantener la vida. Consideremos, por ejemplo, la presión arterial, que dentro de márgenes normales permite la circulación adecuada de la sangre por todo el cuerpo, con el fin de revitalizar los tejidos y eliminar los desechos causados por el desgaste. De esta manera, el sistema circulatorio aporta una respuesta específica de estrés, que sirve al propósito general de promover la vida en todo el organismo. Asimismo, hay también respuestas específicas ante cada factor particular de estrés, en cualquier parte del cuerpo, las cuales regulan el funcionamiento continuo del cerebro, el corazón, el hígado y los demás órganos, así como los sistemas vitales tales como el nervioso, el circulatorio, el digestivo, etc. En este sentido, la existencia de todo ser se caracteriza por experimentar conti-

⁴ Cf. CH. MORIS, *Psicología. Un nuevo enfoque*, 7ª edición, Prentice-Hall Hispanoamericana, S.A., México, 1992, p. 521.

⁵ H. SELYE, *op. cit.*, 1956, p. VII.

nuamente una tensión vital y un continuo desgaste que permiten el maravilloso fenómeno de 'estar vivo'. Por lo que es posible afirmar con el Dr. Selye, sin exagerar en lo más mínimo, que nadie puede estar vivo sin experimentar algún grado de tensión vital, ya que el estrés de la vida solo desaparece con la muerte.

Por lo tanto, como afirma el Dr. Soly Bensabat en el libro *Stress: Grandes especialistas responden* -de autoría compartida con el Dr. Hans Selye-, "el estrés es un proceso fisiológico normal de estimulación y de respuesta indispensable para la vida y el funcionamiento de nuestro cerebro y de los distintos órganos. Toda actividad física o psíquica es teóricamente un factor de estrés"⁶. Esto lleva al Dr. Bensabat a concluir que es gracias al estrés que el ser humano puede adaptarse y progresar.

Ahora bien, además de este estrés vital a nivel general, necesario para el funcionamiento continuo de todo el organismo en condiciones normales, existen también respuestas específicas de las distintas partes del cuerpo ante las posibles demandas o amenazas que extraordinariamente puedan experimentarse en un momento dado. En este sentido, la acción directa de cualquier agente de estrés sobre una parte limitada del cuerpo constituye una forma de estrés local, y la reacción defensiva de cualquier órgano o sistema para lograr una respuesta adecuada de adaptación se denomina 'síndrome local de adaptación'.

Esta última conclusión nos conduce al desarrollo de otro nivel de comprensión del fenómeno del estrés, referido al llamado 'síndrome general de adaptación'.

2. El estrés y el síndrome general de adaptación

Se ha establecido, por lo tanto, que el estrés, en un sentido general, es la respuesta del cuerpo mediante la cual este se adapta de maneras específicas e inespecíficas a las necesidades y exigencias que le plantea la vida, a las cuales denominamos eventos estresores. Según lo establece el Dr. Soly Bensabat, "toda demanda física o psicológica es teóricamente fuente de estrés y de adaptación". Sin embargo, existe también una concepción mucho más especializada del término 'estrés'. Es a esto a lo que Bensabat se refiere cuando, a su afirmación anterior, agrega que, "de hecho, en el sentido estricto de la palabra adaptación, nuestro 'mecanismo de adaptación' no está siempre siendo solicitado. Solo interviene de manera activa cuando la situación es nueva, imprevista o amenazante"⁷.

Ante este tipo particular de situaciones, el cuerpo ha desarrollado a lo largo de su evolución milenaria un mecanismo de respuesta que activa el sistema nervioso autónomo, con el fin de desencadenar una reacción simpática que capacita al organismo para combatir o escapar. Esta reacción de emergencia se manifiesta biológicamente por una estimulación predominante sobre el sistema simpático hipofiso-córtico-suprarrenal, que produce una secreción de varias hormonas llamadas epinefrina, norepinefrina, cortisona y hormona adrenocorticotrópica. Las dos primeras, conocidas comúnmente con el nombre de adrenalina, se asocian con las otras dos para elevar el ritmo cardíaco y la presión sanguínea, así como la respuesta galvánica de la piel por la transpiración; a la vez, se aumenta también el porcentaje de azúcar en la sangre y se liberan unos ácidos grasos de las reservas adiposas. Toda esta respuesta del organismo se da con el fin de proporcionar la energía que sea necesaria para la defensa contra la agresión,

⁶ S. BENSABAT y H. SELYE, *op. cit.*, 1984, pp. 33 y 21.

⁷ *Ibid.*, p. 42.

para el logro de la supervivencia y para la adaptación a nuevas condiciones de vida.

De esta manera, en palabras de Hans Selye,

el cuerpo reacciona en ciertos aspectos siguiendo un modelo estereotipado, es decir, por medio de cambios biológicos idénticos que le permiten hacer frente a toda demanda acrecentada de actividad vital. Lo mismo ocurre con los animales, y en apariencia también con las plantas. Parece ser, pues, que en toda forma de vida existen unas vías comunes que deben servir de mediador para adaptarse a las condiciones exteriores y mantener la vida⁸.

De esta forma, el Dr. Hans Selye propone que los seres vivos reaccionamos ante el estrés físico o psicológico en tres etapas que él denominó "síndrome general de adaptación" (SGA). En la etapa 1, o 'reacción de alarma', el cuerpo reconoce que debe repeler un peligro físico o psicológico, acrecentando la reacción emocional y haciéndonos más sensibles y alertas. Así se producen cambios fisiológicos que nos ayudan a movilizar nuestros recursos de confrontación con el fin de recobrar el autocontrol. Si ninguno de estos mecanismos logra reducir el estrés, se pasa entonces a una segunda etapa de adaptación, denominada 'etapa de resistencia', en la que se manifiestan diversos síntomas psicosomáticos y otros signos, intensificándose el uso de técnicas directas y defensivas de confrontación. Finalmente, si las medidas adoptadas no han dado resultado, se desemboca en una última 'etapa de agotamiento', donde la persona usa sus mecanismos de defensa de manera cada vez más ineficiente, en un intento desesperado por controlar el estrés. Si aún así este continúa, el psicólogo Morís afirma que

⁸ Ibid., p. 13.

"pueden presentarse daños físicos o psicológicos irreparables, incluso la muerte"⁹.

Esta descripción de las tres etapas del síndrome general de adaptación le permite al Dr. Hans Selye plantear un paralelo, a manera de ilustración, con la experiencia visual que experimentamos al pasar de la oscuridad a la luz:

Cuando salimos de lo oscuro y tratamos de mirar hacia el sol, dice Selye, "al principio no vemos nada. Posteriormente nos vamos adaptando, pero eventualmente nuestros ojos llegan a cansarse si nos mantenemos mirando hacia la fuerte luz... [En este sentido], la mayor parte de las actividades humanas atraviesan por estas mismas tres etapas: primero debemos habituarnos a las cosas, hasta que llegamos a ser bastante aptos para enfrentarlas, pero finalmente nos cansamos de ellas¹⁰.

Más aún, mediante una extrapolación de su teoría para aplicarla al desarrollo de la vida, Hans Selye asocia también el síndrome general de adaptación con las tres grandes etapas de la vida del ser humano, de la siguiente forma:

La infancia, caracterizada por una débil resistencia y una demanda excesiva de respuesta a todos los estímulos. La edad adulta, en el transcurso de la cual el organismo se ha adaptado a la mayoría de los agentes causantes del estrés, y en la que la resistencia se acrecienta. La tercera edad, caracterizada por una pérdida de la adaptación y el agotamiento que de ella se deriva¹¹.

Estas últimas conclusiones nos introducen propiamente al tercero y último nivel de comprensión del estrés, referente a

⁹ CH. MORÍS, *op. cit.*, pp. 539-40.

¹⁰ H. SELYE, *op. cit.*, 1956, p. 65.

¹¹ S. BENSABAT y H. SELYE, *op. cit.*, p. 26.

las consecuencias negativas y hasta patológicas, o, por el contrario, positivas, que se derivan de la experiencia del estrés.

3. La experiencia de estrés negativo o positivo

En el mismo prólogo de su libro *El estrés de la vida*, el Dr. Selye establece de forma inequívoca que “el estrés no es tampoco necesariamente malo para usted; también es la sal de la vida, ya que cualquier emoción o cualquier actividad causan estrés. Pero, por supuesto, su sistema debe estar preparado para manejarlo. El mismo estrés que hace enfermar a una persona puede constituir una experiencia vigorizante para otra”¹². O, como afirma por su parte el Dr. Bensabat, “una emoción agradable o una alegría intensa producen los mismos efectos que una emoción desagradable o una mala noticia y, en los dos casos, son causa de estrés”¹³.

Cuando las respuestas del organismo se hacen en armonía, con naturalidad y sin consecuencias desagradables, pues se adaptan bien a las capacidades físicas y psicológicas de la persona, estaremos hablando de un estrés positivo, denominado a veces ‘eutrés’. Por el contrario, cuando las respuestas exigidas por una demanda intensa y prolongada, agradable o desagradable, resultan excesivas y superan las capacidades de resistencia y de adaptación del organismo, nos estaremos refiriendo más bien a un estrés negativo, designado también con la palabra ‘distrés’, en una adaptación directa del término utilizado en inglés, a saber *distrés* (que propiamente significa ‘angustia’).

Fundamentados en esta lógica, otros dos autores especializados en el tema del estrés, los Dres. Edward Charlesworth y Ronald Nathan, consideran a este respecto que “es mejor ma-

nejar las respuestas del estrés que tratar de eliminarlo del todo”¹⁴. Este principio ha llevado a muchos a proponer que en lugar de luchar contra el estrés, como quien combate una enfermedad, es preciso buscar el ‘bienestar’ personal, mediante la prevención de los efectos negativos del estrés y la promoción de conductas saludables que aprovechen el estrés positivo, lo que permitirá a las personas vivir sus vidas de manera entusiasta y productiva.

En el buen manejo del estrés interesan tanto la capacidad del individuo para reducir los efectos del estrés negativo, como su capacidad para convertirlo positivamente en una fuerza de gran poder motivador en la existencia. El Dr. Víctor E. Frankl afirma también, en este sentido, que “no es la falta de tensión, sino más bien la tensión positiva la que le da sentido a la vida”¹⁵. Se hace necesario, por lo tanto, aprender a desarrollar esta aptitud para manejar el estrés, como una de las expresiones más importantes y concretas del nivel de madurez en la persona adulta.

En conclusión, conforme a esta tercera connotación de la palabra estrés, es posible afirmar que el estrés es una respuesta no específica del cuerpo que será experimentada de forma positiva o negativa, dependiendo de la adaptabilidad de la persona. Cuando el nivel de exigencia resulta ser superior a la capacidad de adaptación personal, puede llegar a darse una experiencia dañina de tensión, ya sea de tipo agudo o sostenido, que al no ser asimilada sanamente por el organismo le produce consecuencias patológicas. En este último caso, por tanto, estaremos hablando de un tercer nivel de comprensión del estrés que el Diccionario de la Real Academia Española,

¹⁴ E. CHARLESWORTH y R. NATHAN, *Stress management: a comprehensive guide to wellness*, Ballantine Books, New York, 1984, p. 12.

¹⁵ F. IDOATE, *Fundamentos antropológicos, psicológicos y terapéuticos de la logoterapia*, Editorial UACA, San José, 1992.

¹² H. SELYE, *op. cit.*, p. VII

¹³ en S. BENSABAT y H. SELYE, *op. Cit.*, p. 19.

en la definición citada anteriormente, refiere a la "situación de un individuo vivo, o de alguno de sus órganos o aparatos, que por exigir de ellos un rendimiento muy superior al normal, los pone en riesgo próximo a enfermar".

Por tanto, para analizar más profundamente este tipo de estrés negativo y las diversas formas de enfrentarlo, conviene considerar primero lo que son los eventos estresores y la manera en que estos ponen a prueba la capacidad de adaptación.

LOS EVENTOS ESTRESORES EN LA VIDA

Como se ha visto anteriormente, la palabra estrés puede ser comprendida de forma apropiada en tres distintos niveles de aplicación. Sin embargo, también existen concepciones equivocadas en relación con el estrés. De hecho, la mayoría de la población tiende a asociar el estrés con las necesidades o demandas de la vida, haciendo afirmaciones tales como 'el estrés de la oficina' o 'el estrés de los aviones'. Esto es un error, pues técnicamente hablando las demandas de la oficina o la situación de viajar en avión se denominan 'Estresores', mientras que la tensión y el desgaste que experimentamos para responder ante estos eventos constituye en realidad el 'estrés'.

Para Hans Selye, un estresor es sencillamente "aquello que produce estrés"¹⁶. Por lo tanto, los factores causantes de estrés pueden ser igualmente las personas que nos rodean, como las distintas situaciones que nos ocurren en la vida. Asimismo, el estrés puede provenir de nuestros propios pensamientos y actitudes internas, que nos presionan para la obtención de ciertos logros. Como afirma el Dr. Soly Bensabat, "el frío, el calor, el traumatismo físico, el ejercicio físico, la enfermedad, la fati-

ga..., son factores de estrés; con el mismo título que la alegría, la pena, el miedo, la coacción, el éxito o el fracaso"¹⁷.

Para efectos del modelo propio, denominado "Proceso de Adaptación al Estrés", a todos estos factores causantes de estrés les llamaremos 'eventos Estresores'. Muchos de estos eventos estresores son normales en la vida cotidiana de las personas; otros aparecen de manera especial en ciertos periodos del desarrollo; y otros ocurren de forma extraordinaria, solamente en el contexto de experiencias traumáticas o de situaciones de pérdida.

Más aún, la manera apropiada de enfrentar tales eventos estresores no tiene que ser siempre la misma. Algunos de estos estresores necesitan evitarse; otros deberían reducirse a un nivel asimilable; y otros pueden manejarse mediante un adecuado proceso de adaptación.

Analicemos, por lo tanto, cada uno de estos diferentes tipos de eventos estresores en la vida.

1. Los eventos estresores normales

En el "Proceso de Adaptación al Estrés" se definen los estresores normales como las necesidades y demandas de la vida diaria; en otras palabras, todos aquellos factores específicos e inespecíficos causantes de estrés que promueven el sostenimiento de la vida a nivel cotidiano.

Así como se consideraron anteriormente tres niveles de comprensión del estrés, consiguientemente los estresores normales actúan también a cada uno de estos niveles, produciendo una respuesta particular de estrés, ya sea de forma local o general.

¹⁶ H. SELYE, *The Stress of Life*, Mc Graw Hill Book Company, New York, 1956. p. 64.

¹⁷ S. BENSABAT, *Stress: grandes especialistas responden*, Editorial Mensajero, Bilbao, 1984, p. 20.

En el sentido más amplio de la palabra 'estrés', se presentan estresores de tipo cotidiano que permiten la experiencia vital de las personas, incluyendo las necesidades y demandas básicas de respirar, comer, pensar, hablar, caminar, etc. Considerados a nivel local, tales estresores abarcan desde el funcionamiento de los grandes sistemas vitales, hasta el de cada uno de los órganos, los tejidos y las mismas células de todo el cuerpo.

En un sentido más especializado, los eventos estresores normales son las situaciones nuevas, repentinas o amenazantes, que evocan una reacción local o general de estrés para la adecuada adaptación de las personas. Como ejemplos de este tipo de estresores tendríamos la necesidad de apurar el paso al cruzar una calle cuando viene un auto, o la exigencia inesperada de responder a una pregunta que hace el profesor en media clase. Más localmente, este tipo de eventos estresores actúan, por ejemplo, sobre el sistema epitelial, produciendo una respuesta de sudoración cuando hace calor, o la reacción de cerrar preventivamente los párpados en medio de una polvareda.

Finalmente, en la connotación específicamente relacionada con el estrés negativo, es preciso mencionar eventos estresores cotidianos ante los cuales pueden presentarse dificultades de adaptación. Entre estos tenemos, por ejemplo, las presiones excesivas en el trabajo, los problemas de relación continuos y frecuentes a nivel matrimonial, o ciertos tipos de situaciones frustrantes debidas al enfrentamiento de enfermedades crónicas de tipo físico, tales como la diabetes, o de tipo mental, como es el caso de las fobias.

En suma, los eventos estresores normales les ocurren a todas las personas todo el tiempo, y es imposible vivir un solo día de nuestras vidas, más aún, un solo instante, sin experimentarlos.

Ya hace dos mil años, Jesús de Nazareth se refirió a este tipo de estresores cotidianos, en el Sermón de la Montaña, cuando animaba a la multitud a no estar ansiosos por las necesidades diarias de la vida. "Por mucho que uno se preocupe", decía él, "¿cómo podrá prolongar su vida ni siquiera una hora? Así que no se preocupen, preguntándose: ¿Qué vamos a comer? o ¿Qué vamos a beber? o ¿Con qué vamos a vestirnos? Todas estas cosas son las que preocupan a los paganos, pero ustedes tienen un Padre celestial que ya sabe que las necesitan. Por lo tanto, pongan toda su atención en el reino de Dios y en hacer lo que Dios exige, y recibirán también todas estas cosas. No se preocupen por el día de mañana, porque mañana habrá tiempo para preocuparse. Cada día tiene bastante con sus propios problemas" (Mt 6, 31-34).

En otras palabras, Jesús invita a responder con una actitud de confianza ante las necesidades y demandas de la vida diaria, y así vivir un día a la vez sin preocuparse de antemano por el mañana. La preocupación, en este caso, se interpreta como un tipo de estrés negativo, ante el cual no se da una respuesta apropiada de adaptación. Para Jesús, solo la confianza hará posible el superar tantas ansiedades cotidianas y ocuparse prioritariamente de lo que es en realidad importante, sabiendo que hay un Padre celestial que vela por todos sus hijos, de manera que no les falte lo necesario para realizar su misión en el mundo.

En fin, los eventos estresores normales en sí mismos no deberían constituir una amenaza para nuestras vidas. Lo que hay que evitar es la intensidad y, aún más, la repetición excesiva de tales eventos productores de estrés negativo.

2. Los eventos estresores especiales

Los cambios evolutivos y las nuevas exigencias que generan los períodos transicionales constituyen los eventos

estresores especiales, pues le ocurren a todo el mundo, aunque no sucedan todo el tiempo en la vida de las personas. A este tipo de estresores se les otorga una categoría diferente en el “Proceso de Adaptación al Estrés”, debido a que tales eventos tienen la particularidad de presentarse de manera relativamente previsible en ciertos periodos de la vida, ocasionando a menudo crisis en el desarrollo y problemas de ajuste durante las transiciones de los ciclos vitales.

Cuando un niño varón empieza el período de la adolescencia, los cambios en su cuerpo y en su maduración mental exigen de él respuestas diferentes de aquellas a las que estaba acostumbrado. A nivel general, se espera socialmente que ya no actúe de forma infantil, lo que implica de su parte un proceso de adaptación para responder a tales expectativas. Más localmente, su sistema hormonal lo capacita para tener nuevas reacciones en la esfera sexual, lo que le producirá quizás erecciones y eyaculaciones frecuentes, las cuales deberá aprender a asimilar y controlar gradualmente ante ciertos estímulos que antes no lo excitaban de la misma manera.

Asimismo, una mujer adulta joven que recién empieza a combinar demandas profesionales y familiares, como parte de su estilo de vida, durante los primeros años de matrimonio y maternidad experimentará la necesidad de realizar ajustes, con el fin de adaptarse sanamente a tantas tensiones que no tenía que enfrentar en su vida de soltera. Y también las personas mayores, que ven decrecer sus capacidades físicas o mentales, requieren de nuevas adaptaciones al renunciar a su trabajo habitual o a aquellas responsabilidades a las que estaban acostumbradas durante toda una vida. En cualquiera de estos casos, el organismo de cada persona deberá asimilar, localmente, requerimientos diferentes a los que estaba habituado a experimentar en etapas anteriores.

En el relato evangélico de San Lucas se presenta claramente la forma en que Jesús enfrentó un par de tales transiciones. Al cumplir sus doce años, en esa edad en la que los niños judíos celebran el *bar mitzvah* o ceremonia de transición entre la niñez y la vida adulta, Jesús peregrina con sus padres y allegados al templo de Jerusalén. Sin embargo, en el camino de regreso sus padres, José y María, se dan cuenta de que él no viene en la caravana, por lo que se devuelven angustiados en su búsqueda. Entonces, “al cabo de tres días lo encontraron en el templo, sentado entre los maestros de la ley, escuchándolos y haciéndoles preguntas. Y todos los que le oían se admiraban de su inteligencia y de sus respuestas” (Lc 2, 46-47). Jesús, evidentemente, se va adaptando a lo que serán las nuevas exigencias de su vida adulta como estudioso de la ley y predicador de la buena nueva de salvación.

Asimismo, al acercarse el tiempo de su ministerio público, “sucedió que cuando Juan estaba bautizando, también Jesús fue bautizado; y mientras oraba, el cielo se abrió y el Espíritu Santo bajó sobre él en forma visible, como una paloma, y se oyó una voz del cielo, que decía: -Tú eres mi Hijo amado, a quien he elegido. Jesús tenía unos treinta años cuando comenzó su actividad” (Lc 3, 21-23). Posteriormente, “Jesús, lleno del Espíritu Santo, volvió del río Jordán, y el Espíritu lo llevó al desierto” (Lc 4, 1). Una vez más, presenciamos la transición de Jesús a otra etapa de su vida terrenal.

En cada caso, Jesús se prepara adecuadamente para asimilar las exigencias particulares de cada una de las transiciones que le plantea la existencia. Mediante la celebración de ritos de iniciación, tales como el *bar mitzvah* o el bautismo, y de tiempos de preparación, como el peregrinaje al templo de Jerusalén o los cuarenta días en el desierto, Jesús asume maduramente las nuevas exigencias y necesidades que le plantean los cambios evolutivos y el llamado de Dios Padre para su vida.

En este sentido, los cambios evolutivos y los distintos ajustes transicionales que debemos enfrentar los seres humanos en ciertos momentos de nuestras vidas, se constituyen en eventos estresores especiales que requieren de una determinada respuesta adaptativa. En sí mismos, ni tales estresores especiales ni el estrés que producen resultan negativos. Por el contrario, estas crisis permiten desarrollar nuevas áreas de capacidad y de fortaleza a nivel personal. Sin embargo, para que el efecto sea positivo es imprescindible el poder adaptarse sanamente a ellas.

3. Los eventos estresores extraordinarios

Las situaciones de pérdida y las experiencias traumáticas se clasifican, dentro del "Proceso de Adaptación al Estrés", bajo la categoría de estresores extraordinarios, pues, aunque le ocurren a todo el mundo en momentos muy diferentes de la vida, suceden por lo general de manera imprevisible; y por su naturaleza casi siempre dramática ocasionan reacciones de estrés grave, así como importantes trastornos de adaptación. Para el psicólogo Charles G. Moris,

*los estresores principales (entre ellos, el desempleo, el divorcio y la separación, el duelo, el combate y los desastres naturales, así como los causados por el hombre) crean grandes problemas de ajuste, pudiendo incluso originar síntomas inca-pacitantes largo tiempo después de que el estresor ha desaparecido*¹⁸.

Hay una máxima que dice: "No pidas una vida fácil; pide ser una persona fuerte". La idea de una vida fácil sugiere una existencia carente de eventos estresores extraordinarios, lo cual es imposible que le suceda a ningún individuo que tenga la oportunidad vivir, al menos, por algunas décadas. A pesar de

la salud, inteligencia, atractivo, dinero o poder que tenga una persona, no podrá evitar la ocurrencia ocasional de acontecimientos difíciles, tales como la enfermedad o la muerte de seres queridos, accidentes personales de algún tipo, cambios drásticos debidos a desastres naturales, situaciones de desempleo, desplazamientos habitacionales o rupturas familiares, que de una u otra forma afectan a todas las personas. Ser una persona fuerte, por el contrario, implica el tener por naturaleza, o el haber adquirido a lo largo de la vida, suficientes recursos de adaptación que le permitan enfrentar -aunque no sea con facilidad, pero al menos con cierto grado de éxito-, tales dificultades inevitables de la existencia. Sin embargo, por fuerte o maduro que sea un individuo, la asimilación de experiencias traumáticas y de situaciones de pérdida siempre le representará un difícil proceso de adaptación. Por ello es necesario darse el espacio y el tiempo apropiados, según la manera de ser de cada persona, para poder asumir gradualmente las consecuencias indeseables de tales eventos.

A este respecto, San Mateo nos refiere, en uno de los capítulos de su evangelio, la forma en que el rey Herodes encarcela y manda a matar a Juan el Bautista, pariente cercano de Jesús y precursor suyo en el ministerio mesiánico. Cuenta la narración que tras su muerte por decapitación, "llegaron los seguidores de Juan, se llevaron el cuerpo y lo enterraron; después fueron y avisaron a Jesús. Cuando Jesús recibió la noticia, se fue de allí él solo, en una barca, a un lugar apartado" (Mt 14, 12-13). Resulta patente en la descripción de este relato la necesidad que manifiesta Jesús de darse un tiempo de soledad, para poder asimilar esta situación de pérdida tan significativa en su vida.

Más adelante, cuando a Jesús mismo le llega la hora en que ha de ser crucificado, la víspera de enfrentar esta experiencia tan traumática, se retira a orar al huerto de Getsemaní, en compañía de algunos de sus discípulos más íntimos. Los evange-

¹⁸ CH. MORIS, *Psicología. Un nuevo enfoque*, 7ª edición, Prentice-Hall Hispanoamericana, S.A., México, 1992, p. 552.

listas Mateo y Lucas describen con mucho realismo tal acontecimiento, diciendo que “se llevó a Pedro y a los dos hijos de Zebedeo, y comenzó a sentirse muy triste y angustiado. Les dijo: -Siento en mi alma una tristeza de muerte. Quédense aquí y permanezcan despiertos conmigo” (Mt 26, 37-38). Posteriormente, “se alejó de ellos como a la distancia de un tiro de piedra, y se puso de rodillas para orar. Dijo: -Padre, si quieres, librame de este trago amargo; pero que no se haga mi voluntad, sino la tuya. En esto se le apareció un ángel del cielo, para darle fuerzas. En medio de su gran sufrimiento, Jesús oraba aún más intensamente, y el sudor le caía a tierra como grandes gotas de sangre” (Lc 22, 41-44).

En esta descripción se aprecian en Jesús los signos evidentes de una reacción de estrés agudo, como son la depresión y la angustia severas, y el sudar copiosamente debido a su gran sufrimiento. Además, no quiere quedarse solo en su momento de mayor pena, por lo que les ruega a sus más íntimos amigos mantenerse despiertos y acompañarlo. Él no reprime de ninguna manera la expresión de tales emociones y sentimientos dolorosos, sino que le pide claramente al Padre librarlo de esta situación tan amarga. No obstante, al final está dispuesto a aceptar su voluntad. Y es esta aceptación incondicional de la voluntad del Padre la que lo hace experimentar, poco a poco, la fortaleza suficiente para enfrentar la prueba, fortaleza que está representada por la presencia del ángel que se le aparece para consolarlo.

De esta forma, Jesús busca en la oración ante su Padre el significado que le permita asimilar esta vivencia tan dolorosa; y en la obediencia logra adaptarse al estrés severo que lo abate. De ahí en adelante, durante su prendimiento y pasión, reflejará más bien una serenidad y una determinación inmovibles ante todas las vejaciones físicas y emocionales que tiene que sufrir hasta su muerte. Pues, como dice la Escritura, “Jesús sufrió en la cruz, sin hacer caso de lo vergonzoso

de esa muerte, porque sabía que después del sufrimiento tendría gozo y alegría” (Hb 12, 2).

En conclusión, resulta evidente que las situaciones de pérdida y las experiencias traumáticas, inevitables como son en la vida, provocan reacciones de estrés grave y trastornos de adaptación que ponen a prueba los mejores recursos de ajuste de las personas; lo cual determinará, en última instancia, el que tales experiencias se superen satisfactoriamente o no.

Conviene entonces plantearse, a continuación, la capacidad de respuesta que tenemos los seres humanos ante estos distintos tipos de eventos estresores.

LA REACCIÓN DE ESTRÉS Y LA CAPACIDAD DE ADAPTACIÓN

Los tres elementos fundamentales que se presentan en el “Proceso de Adaptación al Estrés” son los eventos estresores, la respuesta del estrés y la capacidad de adaptación. En esta sección se profundiza en los dos últimos elementos, dándole una particular relevancia al factor de ajuste o adaptación al estrés.

Ante los eventos estresores normales, especiales o extraordinarios, analizados anteriormente, surge siempre una reacción de estrés, ya sea general o local, específica o inespecífica, mediante la cual se pone a prueba la capacidad de adaptación de las personas. Queda claro, en este sentido, que lo que determina que una experiencia de estrés sea positiva o negativa, estrictamente hablando, no es ni el evento estresor que le plantea al organismo una determinada exigencia, ni la reacción de estrés que este provoca, sino más bien la capacidad de adaptación que tiene la persona para enfrentarlo. Dos individuos sometidos a un mismo evento estresor, como por ejemplo la

participación en una carrera de maratón, pueden experimentar en el curso de la competencia dos vivencias totalmente distintas. Para ambos la distancia por recorrer será la misma, así como el esfuerzo necesario para cubrirla en un tiempo semejante. Sin embargo, aquel corredor que esté física y mentalmente bien preparado para la carrera lo hará con mucho mayor facilidad y satisfacción que su compañero, quizás indebidamente preparado para realizar este gran esfuerzo.

Aplicando esto a la vida en general, Hans Selye señala que “el secreto de la salud y de la felicidad descansa en el ajuste a las condiciones siempre cambiantes de este planeta; la penalidad que hay que pagar por el fracaso en este gran proceso de adaptación es la enfermedad y la infelicidad”¹⁹. Esta opinión de Selye concuerda con la visión del psicólogo estadounidense Charles G. Morís, quien considera que cada respuesta de adaptación representa un intento exitoso o fallido por superar el estrés, procurándose de esta manera adaptar los deseos personales a las exigencias del ambiente, sopesar las necesidades internas con las posibilidades realistas de satisfacerlas, y así sortear lo mejor posible los límites que impone cada situación²⁰.

Para sobrevivir, todas y cada una de las personas necesitan incrementar sus procesos de adaptación, tanto a nivel biológico como psicológico, porque el estar vivo implica experimentar un estrés continuo de cambios constantes que no pueden evitarse. En otras palabras: ¡Es necesario aprender a adaptarse al estrés! Y en este respecto, los doctores Charlesworth y Nathan son contundentes al opinar que “es un hecho comprobado que la capacidad para manejar el estrés de manera adaptativa puede ser aprendida”²¹.

¹⁹ H. SELYE, *op. cit.*, p. VII.

²⁰ Cf. CH. MORÍS, *Psicología. Un nuevo enfoque*, 7ª edición, Prentice-Hall Hispanoamericana, S.A., México, 1992, p. 520.

²¹ E. CHARLESWORTH y R. NATHAN, *Stress management: a comprehensive guide to wellness*, Ballantine Books, New York, 1984, p. 9.

Ahora bien, este aprendizaje para el manejo adecuado del estrés requiere, por una parte, del autoconocimiento personal suficiente sobre el tipo y la cantidad de estrés al que cada quien es capaz de adaptarse sanamente. Por otra parte, se hace necesario también incrementar la capacidad natural de asimilación del estrés mediante técnicas y estrategias de adaptación. Es semejante al caso de un atleta de semifondo que conoce el tipo de prueba al que se adapta mejor, pero que también entrena apropiadamente para aumentar su capacidad de absorción de oxígeno, con el fin de lograr un mayor rendimiento a la hora de la competencia.

En relación con la necesidad de autoconocimiento sobre la adaptación personal ante los eventos estresores que debemos enfrentar, Bensabat señala que

*si nos apartamos de la dosis óptima de estrés, bien por exceso o por defecto, el estrés se convierte en 'distrés' y exige una adaptación particular de nuestro organismo por encima de las normas fisiológicas, tanto en el plano biológico como en el físico y en el psicológico*²².

En este punto, por lo tanto, interesa sobre todo el conocimiento real que tenga el individuo sobre su manejo adaptativo del estrés, de manera que no caiga en situaciones patológicas por dificultades de ajuste personal. En cuanto al mejoramiento de la capacidad adaptativa, se propone más adelante el aprendizaje de técnicas específicas, dentro del contexto de estrategias generales para objetivar, controlar e interpretar el estrés, que puedan incrementar las habilidades de adaptación.

En conclusión, la acumulación excesiva de adrenalina y de cortisona en el organismo ocurren tanto por estados de estrés

²² S. BENSABAT y H. SELYE, *Stress: grandes especialistas responden*, Editorial Mensajero, Bilbao, 1984, p. 38.

que exigen una adaptación intensa e inmediata, como por la necesidad de una adaptación moderada pero prolongada en el tiempo. Cuando no se da un proceso adecuado de ajuste a tales exigencias, esto puede afectar en cierto momento a todos los diversos órganos del cuerpo, provocando desórdenes de todo tipo, según se analiza en la siguiente sección. Por consiguiente, tal y como afirma Bensabat,

a cada uno le interesa conocer su nivel de estrés, sus limitantes y sus capacidades de adaptación, y conocer en suma la dosis de coacción que puede soportar para evitar situarse en condiciones que superen su umbral de tolerancia al estrés²³.

LAS CONSECUENCIAS PATOLÓGICAS DEL ESTRÉS

Es común oír hablar hoy en día del estrés de la vida moderna. Sea que nos refiramos a la acumulación de eventos estresores o a las reacciones agudas y excesivas de estrés que caracterizan a la mayoría de las personas en esta época, lo cierto es que el estrés parece ser la enfermedad común del presente. Esta enfermedad de inadaptación, como la denomina Jacques Fauvet en su prólogo al libro de Bensabat y Selye, aquí citado, se debe lo mismo

al éxito que al fracaso, a la alegría o a la pena, a todo acontecimiento de la vida personal o social a la que el organismo da una respuesta inadecuada. La causa es distinta, pero el resultado es el mismo²⁴.

Por lo tanto, así como se ha afirmado anteriormente que el estrés es el principal factor que sostiene y favorece la vida,

²³ Ibid., p. 39.

²⁴ FAUVET en S. BENSABAT y H. SELYE, *Stress: grandes especialistas responden*, Editorial Mensajero, Bilbao, 1984, 1984, p. 5.

también puede decirse que en muchos casos, cuando este supera la capacidad de adaptación de los individuos, puede constituirse en la raíz de todo tipo de enfermedades.

En este sentido, una de las implicaciones más sorprendentes de la teoría de Selye es la posibilidad de que el estrés psicológico prolongado pueda convertirse en la causa de enfermedades, o, cuando menos, del empeoramiento de algunas de ellas. El psicólogo Charles G. Moris aclara, a este respecto, que aparentemente

el estrés no es la causa directa; más bien, debilita el sistema inmunológico, lo cual da como resultado que la persona sometida a estrés sea más vulnerable a todo tipo de enfermedades, dolores y males. Por ejemplo, recientemente los científicos demostraron que el sistema inmunológico sufre reducciones significativas como respuesta a una amplia variedad de situaciones estresantes: cambios de vida importantes, presiones intensas, falta de sueño y dolor profundo o depresión^{25 26}.

En consecuencia, es posible afirmar que la enfermedad no es causada únicamente por los factores externos o internos que la provocan, tales como microbios o bacterias, sino también por la calidad de las reacciones de defensa y de adaptación de las personas, cuya debilidad es la que hace a los organismos más vulnerables a la ocurrencia de distintas enfermedades.

Ahora bien, dependiendo de la presencia de los distintos tipos de eventos estresores, ya sean normales, especiales o extraordinarios, según fueron analizados anteriormente, así serán también diferentes las consecuencias patológicas que pue-

²⁵ KRANTZ, GREEBERG Y BAUM, 1985; MAIER, 1987; GLASER Y KIECOLT-GLASER, 1988.

²⁶ CH. MORIS, *Psicología. Un nuevo enfoque*, 7ª edición, Prentice-Hall Hispanoamericana, S.A., México, 1992, p. 542.

den ocurrir por dificultades de adaptación en cada uno de estos casos.

1. Las reacciones de estrés negativo

El estrés negativo se caracteriza por un estado psicofisiológico de tensión acumulada que produce una reacción de alarma, desgaste y descontrol, ya sea localizada en una parte específica del organismo, o bien generalizada a la totalidad de la persona. Una persona empieza a ser presa del estrés negativo cuando la dosis de tensión acumulada supera su umbral óptimo de adaptación, haciendo que su organismo muestre ciertos signos inequívocos de agotamiento. Todas estas reacciones de alarma, desgaste y descontrol, aquí descritas, pueden deberse por igual a una respuesta inmediata por estrés agudo, como a los primeros signos de una situación de estrés crónico.

El estrés agudo, por lo tanto, corresponde a una reacción ante eventos estresantes, a menudo de tipo violento, tanto a nivel físico como emocional, pero limitados en el tiempo. En este caso, la acumulación de tensión se produce en un período muy breve de tiempo. Por el contrario, el estrés crónico corresponde a reacciones ante eventos estresantes, frecuentemente moderados pero repetidos y próximos en el tiempo, que exigen de la persona un continuo esfuerzo de adaptación. De esta manera, la suma de muchos pequeños factores de estrés se va agregando hasta conformar una elevada dosis, que resulta excesiva y que sobrepasa el umbral de resistencia de la persona.

En suma, aunque toda esta clase de reacciones puede diferir de una persona a otra, el Dr. Bensabat concluye que "lo importante es la repetición o la persistencia de esas diferentes señales de alarma que hemos de considerar y que deben llamarnos la atención, ya que son testimonio de un estado de

estrés crónico cuya persistencia puede engendrar una patología caracterizada por úlceras de estómago, hipertensión arterial, infarto, depresión nerviosa, impotencia sexual, etc."²⁷.

Existen, finalmente, ciertos tipos de síndromes o condiciones agravantes, que causan un incremento en las reacciones de estrés negativo comunes a tantas personas en la vida moderna. Nos referimos, por consiguiente, al 'Síndrome del Agotamiento Psíquico', a la 'adicción al trabajo', y a las personalidades caracterizadas por 'conductas Tipo A'. A continuación se analiza cada uno de ellos.

a. El síndrome de agotamiento psíquico

En los últimos años, se ha popularizado en el campo de las ciencias sociales el término *burnout*, que podría traducirse al castellano por la expresión de 'estar fundido'. El psicólogo norteamericano Herbert Freudenberger, considerado el primero en definir este 'Síndrome del Agotamiento Psíquico', lo describe como una "baja de energía y sensación de agobio por los problemas de los demás"²⁸. En otras palabras, por medio de este síndrome se trata de describir el tipo particular de estrés que sufren las personas que están expuestas a una excesiva cantidad de exigencias por razón de sus obligaciones de apoyo interpersonal.

Pueden considerarse como ilustraciones de este síndrome, por lo tanto, situaciones como la de una madre agobiada por el cuidado de tres o cuatro hijos pequeños; la enfermera que necesita trabajar turnos excesivamente demandantes; o el sacerdote, en una parroquia muy extensa, en la que a diario debe desplazarse a lugares muy lejanos, para servir a centenares de

²⁷ S. BENSABAT y H. SELYE, *op. cit.*, 1984, p. 31.

²⁸ F. MINIRTH y ASOC., *How to beat burnout*, Moody Press, Chicago, 1986, p. 14.

personas que dependen exclusivamente de su auxilio espiritual. En todos estos casos, como en muchísimos otros, las personas involucradas se ven afectadas por un estrés continuo, que puede llevarlos al agotamiento psíquico y, eventualmente, a la depresión; pues, como señalan Minirth y sus colaboradores, se da un continuo de causalidad entre el estrés patológico, el 'Síndrome del Agotamiento Psíquico' y las reacciones de tipo depresivo²⁹.

La psicóloga Christina Maslach, por su parte, toma a su vez este nuevo término, para definirlo como un "síndrome caracterizado por el agotamiento físico y emocional, la despersonalización y la reducción de la capacidad personal de logro, particularmente en aquella gente que labora en profesiones de ayuda social"³⁰. Los siguientes tres elementos en la definición del 'Síndrome del Agotamiento Psíquico' de Maslach merecen cuidadosa atención:

1. *Agotamiento físico y emocional*: Se trata en este caso de un cuadro caracterizado por falta de energía, cansancio crónico y baja tolerancia a la frustración.
2. *Despersonalización*: Esta segunda característica corresponde a la tendencia de la persona afectada por aislarse de la gente, minimizando las posibilidades de contacto interpersonal, como reacción a sentirse sobredemandada.
3. *Reducción de la capacidad de logro*: Finalmente, se da un círculo vicioso que lleva a la persona a sentirse incapaz debido a que rinde menos, lo que a su vez le produce mayores sentimientos de incapacidad y una baja aún mayor en su rendimiento.

Este cuadro refleja una situación similar a la que enfrentó el profeta Elías, aproximadamente novecientos años antes del

²⁹ Ibid., p. 15.

³⁰ Ibid., p. 14.

nacimiento de Cristo. Como afirma Santiago en su epístola, "el profeta Elías era un hombre como nosotros" (St 5, 17), y luego de realizar muchos hechos asombrosos en el nombre de Dios, cuando es amenazado de muerte por la reina Jezabel se siente agotado, deprimido y amargado por las grandes exigencias de su misión profética. En palabras del psicólogo Herbert Freudenberger, el 'Síndrome de estar fundido' "es el bajonazo que ocurre en medio de situaciones de crisis o directamente después de que una misión ha sido realizada"³¹. De manera que Elías, como dice la Biblia, "se fue hacia el desierto, y caminó durante un día, hasta que finalmente se sentó bajo una retama. Era tal su deseo de morir, que dijo: '¡Basta ya, Señor! ¡Quítame la vida, pues yo no soy mejor que mis padres!'" (1Reyes 19, 4).

Ante esta situación, Minirth y colaboradores analizan en su libro cómo Dios responde ante un Elías agotado y fundido por su misión. En primer lugar, Dios se le manifiesta a través de la presencia de un ángel y atiende sus necesidades físicas de descanso y nutrición (vv. 6-8); luego, el Señor le escucha pacientemente expresar sus sentimientos de depresión, temor y desconsuelo (vv. 10 y 14); entonces, le asigna nuevas tareas más sencillas que las que había venido realizando antes, para que se reponga (vv. 15-16); y Dios termina ofreciéndole a Elías algo que las personas víctimas del 'Síndrome del Agotamiento Físico' necesitan desesperadamente: el apoyo de un amigo, en este caso, Eliseo (vv. 18 y 21)³².

También en los relatos sobre la vida de Jesús se manifiestan ciertos momentos en los que él y sus discípulos se sienten presionados por las excesivas exigencias de su ministerio. Particularmente en el evangelio de Marcos, se narra que luego de

³¹ H. FREUDENBERGER y G. RICHELSON, *Burn-Out*, Anchor, Doubleday, New York, 1980, p. 110.

³² Cf. F. MINIRTH y ASOC., *op. cit.*, pp. 40-46.

regresar de un tiempo de misión, “los apóstoles se reunieron con Jesús y le contaron todo lo que habían hecho y enseñado. [Entonces] Jesús les dijo: -Vengan, vamos nosotros solos a descansar un poco en un lugar tranquilo. Porque iba y venía tanta gente, que ellos ni siquiera tenían tiempo de comer” (Mc 6, 30-31).

Es interesante cómo, en este pasaje, Jesús confronta las tres necesidades básicas que requieren las personas que pueden verse afectadas por el ‘Síndrome del Agotamiento Psíquico’, para lograr su efectiva recuperación:

1. *Un cambio de lugar:* Jesús les propone ir a un lugar tranquilo, muy diferente del tipo de lugar tan lleno de agitación en el que se encontraban.
2. *Un cambio de actividad:* El mismo Jesús, que los envió a trabajar en la misión, ahora les sugiere descansar de la labor que han venido realizando.
3. *Un tiempo a solas:* Jesús comprende en esta situación -como en muchas otras de su vida pública cuando se aparta para orar, que únicamente pasando a solas un cierto período es posible recobrase de las muchas demandas que se experimentan en el servicio a la gente³³.

En conclusión, tanto en el Antiguo como en el Nuevo Testamento, la Biblia presenta principios milenarios que siguen siendo aplicables a la situación moderna de personas aquejadas por el ‘Síndrome del Agotamiento Psíquico’. Porque resulta obvio que de no atenderse adecuadamente los síntomas iniciales de este síndrome, las consecuencias pueden ser lamentables.

³³ Cf. Ibid., pp. 97-102.

b. La adicción al trabajo

Al igual que con otras situaciones de adicción, la relacionada con el trabajo ha sido mucho más reconocida en las últimas décadas, asociándosela con el término inglés *workaholic* o ‘adicto al trabajo’. Este tipo de adicción podría definirse como una compulsión por encontrar la principal fuente de satisfacción personal y de retos significativos en la vida, mediante el involucramiento con metas exclusivamente funcionales, y no de tipo relacional; de esta manera, se procura exageradamente mantener un altísimo rendimiento en todo, con conductas en extremo perfeccionistas que llevan a la realización constante de trabajos en los que no se tolera ni el más mínimo error, ni el menor retraso en el tiempo asignado.

Los psicólogos Jonathan Smith y Robert Posen, del Instituto para el Manejo del Estrés en los Estados Unidos (1992), señalan las siguientes cuatro características importantes de la adicción al trabajo:

1. *Autopresión en el tiempo:* Sentir que nunca hay suficiente tiempo para lo que debe hacerse, y, en consecuencia, fijar siempre fechas demasiado exigentes para el cumplimiento de las metas propuestas.
2. *Activismo desenfrenado:* Ser esclavo de la ‘tiranía de lo urgente’, perdiéndose noción de lo que es verdaderamente importante. Las personas adictas al trabajo no consideran el logro de metas a largo plazo, sino que todo se lo plantean a corto plazo.
3. *Sobrecarga de responsabilidades:* Sentirse agobiado, tanto por las responsabilidades reales que deben asumirse, como por cargas irreales que no corresponden a la persona que se ha vuelto adicta al trabajo.

4. *Excesivo énfasis en la obtención de logros:* Énfasis exagerado en la realización de metas funcionales, de modo que se descuidan las actividades de tipo relacional con otras personas.

En conclusión, puede afirmarse que aunque el término 'adicción al trabajo' -como es también el caso de aquellos términos que designan cualquier otro tipo de adicción-, tiende a sonar demasiado fuerte para las personas que lo padecen, la descripción de las características propuestas por Smith y Posen resulta ser bastante familiar para un gran número de personas hoy en día. Por ello se hace necesario aprender a contrarrestar cada una de estas características, de manera que se asuman sanamente las presiones normales de la vida sin caer en los extremos del estrés patológico.

c. Los patrones de conducta "tipo A"

La Organización Mundial de la Salud, en su *Manual de Trastornos Mentales y del Comportamiento* conocido como 'CIE 10' -o sea, décima revisión de la 'Clasificación Internacional de Enfermedades' (1992)-, asigna la categoría Z73 a distintos tipos de 'Problemas relacionados con el manejo de las dificultades de la vida', que ya hemos venido considerando en este capítulo, tales como el agotamiento (Z73.0), la falta de relajación y de ocio (Z73.2) y otras formas de estrés (Z73.3). Entre estos problemas, el 'CIE 10' destaca los patrones de conducta caracterizados por "ambición desmedida, alta necesidad de logros, impaciencia, competitividad y sensación de urgencia", denominándolos como patrones de conducta 'Tipo A'. Con esta descripción se señala la 'acentuación de ciertos rasgos de personalidad' que llevan a las personas a presionarse excesivamente, aumentando sus reacciones normales de estrés ante la vida (Cf. Z73.1)³⁴.

³⁴ CIE-10, *Trastornos mentales y de comportamiento*, Décima Revisión de la Clasificación Internacional de Enfermedades, Organización Mundial de la Salud, Técnicas Gráficas Forma S.A., Madrid, 1992, p. 377.

Esta clasificación surgió como resultado de una amplia investigación, realizada por los cardiólogos Meyer Friedman y Ray Rosenman en los años sesenta y setenta, con un grupo de más de tres mil hombres, a quienes dieron seguimiento clínico durante un período de ocho años y medio. Mediante este estudio, los autores demostraron que los patrones de conducta 'Tipo A' inciden mayoritariamente en el desarrollo de enfermedades coronarias del corazón, que lo que lo hacen la hipertensión arterial, la obesidad, la falta de ejercicio, el fumar o incluso una dieta altamente saturada de grasas, colesterol o azúcares³⁵.

Para la realización de sus investigaciones, los doctores Rosenman y Friedman analizaron comparativamente a los sujetos participantes, contraponiendo la conducta 'tipo A' a lo que denominaron conducta 'tipo B', y explicando que "la persona con patrón de conducta 'tipo B' es exactamente el opuesto al sujeto 'tipo A'. Esta, a diferencia de la persona 'tipo A', raramente se ve dominada por el deseo de lograr un número exageradamente creciente de cosas, o de participar en una serie cada vez mayor de eventos en períodos de tiempo cada vez menores"³⁶.

En resumen, el patrón de conducta 'tipo A' caracteriza a las personas que 'aceleran' las reacciones propias del estrés natural que les demandan sus circunstancias, exteriorizando su respuesta al estrés por medio de reacciones excesivas.

Por el contrario, el 'tipo B' corresponde a las personas que dominan bien y de forma natural su estrés, reaccionando con calma, con prudencia y con "buena filosofía" ante las presio-

³⁵ Cf. J. GILL, "Type a Behavior in Christian Life", en *Human Development*, vol. II, The Jesuit Educational Center for Human Development, EE.UU., 1981, p. 115.

³⁶ Ibid.

nes y demandas de la vida. En otras palabras, son personas que 'canalizan' adecuadamente sus reacciones naturales de estrés ante los eventos estresores.

En cuanto a los resultados de estos estudios, en el libro suscrito por los doctores Soly Bensabat y Hans Selye se reporta que

*conforme a las estadísticas de los médicos americanos Meyer Friedman, Ray Rosenman y Jenkins, el 90% de los sujetos afectados de infarto son del tipo A. El riesgo de enfermedad cardiovascular es dos veces mayor en los sujetos del grupo A que en los del B, y el riesgo de recidiva de infarto es del 28% en el tipo A y solo del 10% en los sujetos del tipo B*³⁷.

Ahora bien, una de las más importantes conclusiones de estos estudios es que aunque existen diferencias temperamentales heredadas a nivel personal, que se relacionan con la presencia o ausencia de distintas formas de comportamiento impulsivo o agresivo, estos patrones de conducta tipo A o B son básicamente aprendidos³⁸. La prueba es que quienes habitan en ciudades son más propensos a adoptar patrones 'tipo A' que aquellos que viven en áreas rurales. De igual forma, la gente en la actualidad ha incrementado las conductas 'tipo A' de urgencia, perfeccionismo y competitividad -tan estimuladas por la vida moderna-, a diferencia del ritmo de vida más pausado que se vivía en otras épocas de la historia. Esto lleva a la conclusión de que así como los patrones de conducta 'tipo A' son aprendidos, también pueden 'desaprenderse', pudiéndose reforzar más bien el aprendizaje de conductas 'tipo B'. De hecho, Soly Bensabat señala que

³⁷ S. BENSABAT y H. SELYE, *op. cit.*, p. 51.

³⁸ Cf. J. GILL, *op. cit.*, 1981, p. 115.

*los Dres. Friedman y Rosenman han demostrado que una modificación de las costumbres alimentarias, asociada a determinadas técnicas psicológicas antiestrés, puede ayudar a algunas personas del tipo A a aproximarse al tipo B*³⁹.

A este respecto, en el artículo "La conducta tipo A en la vida cristiana", el médico y sacerdote James J. Gill recomienda reconsiderar la tendencia moderna a adoptar conductas 'tipo A' como un ideal de trabajo duro, entrega y sacrificio a toda costa, en la vida cristiana de los laicos, religiosos o sacerdotes, en que a la vez se descuida la salud y el bienestar personal. Por el contrario, les propone a los responsables de la formación religiosa

*que animen a aquellos bajo su cuidado a (1) aprender a creer firmemente que su valor no depende del resultado de sus esfuerzos...; (2) aprender a disfrutar de lo que hacen...; (3) resistirse a convertir sus vidas solo en trabajo, descuidando amistades, oración, eventos culturales, juego, ejercicio físico y crecimiento intelectual; (4) aprender a priorizar las tareas y actividades en su horario, rechazando aquellas que no pueden manejarse sin prisa u hostilidad; (5) aprender a decir 'no' a las conductas que contribuyen a desarrollar una personalidad apresurada tipo A; (6) desarrollar un hábito de comprensión, aceptación y percepción de lo bueno en la conducta propia y la de los demás, en lugar de reprochar las faltas y fracasos; (7) resistirse al perfeccionismo, que es la tendencia a estar insatisfecho y molesto con cualquier cosa o persona que no alcance los ideales propuestos; (8) dejar de comparar los logros y talentos propios con aquellos de los demás; (9) jugar por el gusto del disfrute y no de la competencia con otros; (10) hacer amigos que le señalen y ayuden a cambiar las características del tipo A que le impiden vivir plenamente su humanidad*⁴⁰.

³⁹ S. BENSABAT y H. SELYE, *op. cit.*, p. 52.

⁴⁰ J. GILL, *op. cit.*, p. 121.

En conclusión, al combatir los hábitos de conducta 'tipo A' se procura cambiar un estilo competitivo, perfeccionista y apresurado de hacer las cosas, y no el hecho de realizarlas de manera responsable y correcta. Por tanto, al enfrentar el estrés negativo lo que se pretende prevenir no es la tensión o el cansancio, inherentes a toda actividad intensa, sino el hecho de que estos se acumulen excesivamente durante mucho tiempo, sin permitirle al individuo reponerse para seguir trabajando, con redoblado esfuerzo, como parte de la generatividad que es propia de la vida de las personas maduras.

2. Las crisis del desarrollo y los desajustes transicionales

Las crisis y desajustes que ocurren en ciertos períodos de la evolución personal se caracterizan siempre por una reacción de perturbación, en la que el equilibrio logrado en etapas anteriores se ve alterado. Esta alteración, sin embargo, no se debe a un trastorno mental subyacente, sino al enfrentamiento de una situación de cambio que, de manera transitoria, pone a prueba y estimula todos los recursos de adaptación de la persona. Así, cuando la crisis es superada satisfactoriamente, se produce un resultado de crecimiento personal que aporta nuevos elementos de madurez y fortaleza en el transitar por la vida.

Por lo tanto, hoy en día se ha generalizado la idea de que el crecimiento personal sucede siempre como un proceso en el que se alternan estabilidad y cambio, dentro de un contexto psicosocial, donde el sujeto es protagonista activo de su propia evolución y no simplemente un sujeto pasivo víctima de sus circunstancias.

Esta visión concuerda con el esquema propuesto en el "Proceso de Adaptación al Estrés", donde se clasifican 'los cambios evolutivos y los períodos transicionales' como eventos

estresores especiales, que provocan una reacción de estrés adaptativo en las personas. Así, las 'crisis del desarrollo y los desajustes transicionales' se entienden, entonces, como tiempos de dificultad de adaptación, en los que el individuo realiza ajustes tratando de superar, a nivel interactivo con su entorno, los retos o desafíos que la existencia misma le plantea en cada nueva etapa de su vida. Cuando la respuesta individual es adecuada, la persona gradualmente va llegando a una fase de resolución de su crisis, en la que experimenta un grado de madurez mayor que el que tenía con anterioridad al enfrentamiento de esta situación. O sea, que ella ha logrado adaptarse ante el reto planteado, convirtiendo en estrés positivo su reacción originalmente desajustada. Por el contrario, cuando la respuesta individual es inapropiada, el estrés se experimenta crónicamente de manera negativa y el período de desadaptación puede prolongarse indefinidamente, recurriendo la persona, a menudo, a distintas formas de escapismo para aliviar su tensión interna; sean estos escapismos de tipo psicofisiológico, como el uso desenfrenado del sexo o las drogas, o de tipo sociocultural, caracterizados por una búsqueda insaciable de seguridad, comodidad, éxito, prestigio, poder, etc.

El psicólogo norteamericano contemporáneo, Dr. William F. Kraft, siguiendo la línea organicista de Erikson y de otros autores que han teorizado sobre el desarrollo humano a lo largo del ciclo vital -tales como Levinson, Gould, Sheehy y Vaillant-, propone un enfoque de crecimiento espiritual en el que las personas pueden ir madurando, de etapa en etapa, mediante el descubrimiento de nuevos horizontes, así como de significados mucho más profundos a su realidad existencial durante su peregrinar en la tierra. En este sentido, la connotación que Kraft le otorga a la palabra 'espiritual' -a semejanza del concepto de 'dimensión noológica' de Víctor Frankl-, no se circunscribe exclusivamente al ámbito religioso, sino que la refiere a una maduración gradual de la persona, reflejada en

una progresiva adquisición de valores, creencias y significados, cada vez más evolucionados y existencialmente realizantes.

De esta manera, Kraft establece que

dentro de cada etapa de desarrollo espiritual ocurren tres procesos interrelacionados: transición, crisis y resolución. La fase de transición se refiere al cambio inicial de una etapa del desarrollo a otra, tal como el paso de la 'adultez joven' a la 'adultez establecida'. Esto lleva a una fase de crisis más dramática, que incluye una reevaluación radical del sentido de la vida. (Finalmente), la fase de crisis es seguida por una fase de implementación, caracterizada por un tiempo de mayor estabilidad, en el que se experimenta la resolución de la crisis⁴¹.

En suma, Kraft propone las siguientes seis etapas sucesivas de maduración, posteriores al período de la niñez, que se describen a continuación:

a. Etapa del adolescente

A partir de una fase inicial de transición, determinada por los cambios psicofisiológicos que ocurren al terminar la niñez, muchos adolescentes tienden a experimentar dificultades de adaptación que los llevan a una crisis caracterizada por actitudes de aburrimiento, apatía, encerramiento en sí mismos, irritabilidad, rebeldía y falta de sentido en sus vidas. Esta crisis solo podrá ser positivamente superada cuando el adolescente descubra un nuevo mundo de entusiasmo juvenil y de ideales significativos. Podría tratarse para el joven de un amor vivencial por la naturaleza, el deporte, el arte, la ciencia o la

⁴¹ W. KRAFT, "Spiritual Growth in adolescence an adulthood, en *Human Development*, vol. IV, The Jesuit Educational Center for Human Development, EE. UU. 1983, p. 143.

fe; así como el sentirse enamorado e iniciar un noviazgo, el descubrir el disfrute de la verdadera amistad o el entregarse con idealismo a proyectos de enriquecimiento personal y comunitario. Como afirma Erikson, las virtudes básicas del adolescente son 'la devoción y la fidelidad' por aquellas causas que lo han cautivado, y que le brindan un sentido transitorio de 'identidad', a la espera de verdades más profundas y duraderas sobre sí mismo, al final de la adolescencia⁴².

b. Etapa del adulto joven

Hacia los dieciocho años de edad, la inserción de los jóvenes dentro de un contexto laboral o de educación superior -mucho más amplio que el ambiente que conocían a nivel colegial-, los conduce a una fase crítica de cuestionamiento de valores, creencias y compromisos, aunada a una experiencia acuciante de soledad y de vacío afectivo. El joven adulto se ve confrontado por una colectividad mucho más grande, compleja y hasta amenazante, que no conocía anteriormente. En esta fase de crisis, los jóvenes se sienten solos ante un mundo de granito que los cuestiona en su búsqueda de identidad y del sentido personal de sus vidas. Solo el establecimiento de compromisos duraderos a nivel interpersonal y ocupacional podrá sacarlos de su aparente ostracismo.

Sin embargo, tales compromisos entrañan un costo muy elevado de pérdida de libertad personal como para tomarlos a la ligera. Y, ¡he aquí el dilema!: para pasar del aislamiento y la soledad a 'la afiliación y el amor' -que Erikson propone como las virtudes básicas de esta nueva etapa de la 'intimidad'-, es preciso pagar el precio del compromiso⁴³. Esto lleva a un número cada vez mayor de jóvenes adultos, en esta nueva época

⁴² Cf. E. ERIKSON, *Infancia y Sociedad*, Ediciones Hormé, S.A., Buenos Aires, 1966, pp. 235-37.

⁴³ Cf. *Ibid.*, pp. 237-40.

histórica de la 'postmodernidad', a mantener relaciones interpersonales de tipo superficial y perentorio, así como a rehuir los compromisos que antes se consideraban normales en la edad adulta, tales como el matrimonio y la paternidad.

c. Etapa del adulto establecido

Al llegarse a la edad de los treinta años, según Kraft, las personas ingresan en un nuevo período de transición caracterizado por la conciencia del final de la juventud. Así como en la transición de los comienzos de la adolescencia no se era 'ni niño ni adulto', en esta nueva etapa los individuos perciben que 'sin ser viejos ya tampoco son tan jóvenes'. En palabras de Kraft,

la época de los veinte puede ser un tiempo despreocupado y optimista en el que los jóvenes adultos difícilmente son conscientes de estarse haciendo viejos. Pero cuando alcanzan la mítica edad del final de la juventud (los veintinueve años), ingresan a la transición entre la adultez joven y la adultez establecida⁴⁴.

Esta fase coincide también, en muchos casos, con la época en que se cumplen de tres a cinco años después del establecimiento de compromisos duraderos, tanto a nivel profesional como de pareja y familia. Y la crisis de esta edad se manifiesta, por lo tanto, en un cuestionamiento egocéntrico del sentido de la vida, de los compromisos adquiridos y del grado de autorrealización que se ha alcanzado hasta entonces. Debido a esto, en este período tienden a darse muchas deserciones, ya sea de tipo vocacional, como también a nivel relacional, dentro del contexto del matrimonio y la paternidad. Otras personas, sin embargo, aunque no abandonan sus compromisos previos, tampoco resuelven apropiadamente su crisis, adoptando en adelante una actitud pasiva y un comportamiento

mediocre, en todo lo referente a las responsabilidades asumidas durante la etapa anterior.

Finalmente, quienes alcanzan una verdadera resolución de este cuestionamiento existencial, logran superar poco a poco esa búsqueda comodiosa y egoísta de autorrealización personal, en aras de una auténtica autotrascendencia, e ingresan propiamente en la etapa Eriksoniana de la 'generatividad'. Es en este punto, según el mismo Erikson, donde se adquieren las virtudes de 'producción y cuidado', que acompañan siempre a una vida altamente generativa⁴⁵.

d. Etapa del adulto a mitad de su vida

La persona, al llegar a sus cuarentas, descubre de forma palpable su limitación en el tiempo, pues probablemente ya ha alcanzado -o quizás incluso excedido-, la medida de años que le restan aún por vivir. Asimismo, comprende que está próximo el tiempo de un mayor declinar de sus potencialidades, lo que le produce sentimientos de frustración e impotencia, al igual que la tentación de saltarse sus límites personales y de vivir -ahora que todavía parece ser posible-, sus fantasías privadas de poder, de riqueza, de prestigio, de placeres prohibidos y de seudoinmortalidad.

La resolución de esta crisis consistirá, entonces, en una aceptación realista de las limitaciones personales y las de los demás, así como de las limitaciones que plantea la vida en general, para una vivencia más plena de la realidad y del amor. Como afirma Kraft, "paradójicamente, las personas a mitad de su vida pueden ir más allá de sus límites al aceptar sus limitaciones, se hacen más fuertes al aceptar su propia impotencia, y se vuelven más libres al aceptar sus dependencias"⁴⁶.

⁴⁴ W. KRAFT, *op. cit.*, p. 146.

⁴⁵ Cf. E. ERIKSON, *op. cit.*, pp. 240-41.

⁴⁶ W. KRAFT, *op. cit.*, p. 147.

e. Etapa del adulto maduro

El adulto maduro, al arribar aproximadamente a los cincuenta años de edad, experimenta una nueva transición, marcada por la llegada de la menopausia en la mujer y el climaterio en el hombre, así como por las vivencias relacionadas con la posible muerte de los padres, la independencia y partida del hogar de los hijos mayores, y el descubrimiento gradual de mayores limitaciones personales. De hecho, a partir de este tiempo, los adultos maduros se van convirtiendo mayoritariamente en la generación más vieja dentro del ciclo humano en la tierra. Esto trae como consecuencia una cierta depresión existencial, debida a la necesidad inconsciente de realizar una autoevaluación crítica de todo aquello que ha constituido su vida pasada.

Kraft señala que “sentimientos de culpa y fracaso pueden también emerger, pues los adultos maduros tienden a sentirse culpables por actos ocurridos dos o tres décadas atrás, así como a experimentar una sensación de fracaso por las oportunidades desperdiciadas. (Además), al mirar hacia el futuro, les parece que la vida es aún más corta de lo que en realidad puede ser”⁴⁷. Asimismo, durante esta crisis, los adultos maduros tienden a presentar reacciones de cólera y agresividad, particularmente aquellos que sufrieron situaciones de abuso o maltrato por muchos años, lo que les ocasiona fuertes resentimientos y búsqueda de reivindicación.

Ahora bien, debido a que la crisis de la edad madura se caracteriza por esta autoevaluación rigurosa de los errores pasados, la manera de resolverla implica necesariamente la capacidad de reconciliación de la persona consigo misma, con los demás y con la vida, en general, a pesar de todo lo equivocado o frustrante que pueda haber ocurrido. Mediante la re-

solución de esta crisis, finalmente, se irá haciendo evidente la adquisición de lo que Erikson llama la virtud de la ‘sabiduría’, la cual marca el inicio del último gran desafío en la vida, que él denomina como la etapa de la ‘integridad’⁴⁸.

f. Etapa del adulto mayor

Tomando como transición el momento de la jubilación, o coincidiendo esta con un decrecer significativo de las responsabilidades habituales y la experiencia de mayores limitaciones mentales o físicas, el adulto mayor, en algún punto después de los sesenta o setenta años de edad, va entrando en una crisis que lo hace cuestionarse su vejez bajo una óptica de disminución personal, al tiempo que toma una mayor conciencia del proceso que lo conduce inevitablemente hacia una muerte cada vez más cercana.

Esta crisis personal en la edad mayor fue la que llevó a Erikson a contraponer, en esta etapa, ante la fortaleza potencial de la ‘integridad’, las reacciones negativas caracterizadas por ‘el disgusto y la desesperación’. Como el mismo Erikson lo manifiesta,

*sólo el individuo que en alguna forma ha cuidado de cosas y personas y se ha adaptado a los triunfos y las desilusiones inherentes al hecho de ser el generador de otros seres humanos o el generador de productos e ideas, puede madurar gradualmente el fruto de estas siete etapas (anteriores). No conozco mejor término para ello que el de integridad del yo*⁴⁹.

Sin embargo, para alcanzar este tipo de integridad se hace necesario, según Kraft, trascender el desierto caracterizado por el sentido de disminución personal y el temor a la muerte. Y

⁴⁷ Ibid., p. 149.

⁴⁸ Cf. E. ERIKSON, *op. cit.*, pp. 241-43.

⁴⁹ Ibid., p. 241.

esto resulta aún más difícil para aquellas personas que no han podido superar los desafíos enfrentados en las etapas anteriores.

Por el contrario, la persona mayor, que va adquiriendo gradualmente esta capacidad de integrar toda su experiencia vital, manifiesta durante esta etapa la virtud de la 'renuncia', que unida a la otra virtud Eriksoniana de la 'sabiduría', le permiten al anciano dejar atrás con donaire las mieles de la juventud, para ir extrayendo de sus odres antiguos el vino añejo de la edad mayor. Lo que también se expresa en el decir popular: 'Si el joven supiera y el viejo pudiera...'; sugiriéndose que no se puede poseer a un mismo tiempo las posibilidades energéticas de la juventud y la sabiduría existencial de la ancianidad.

Por lo tanto, la resolución cabal de esta crisis solo la consiguen los adultos mayores que son capaces de percibir la vejez como una experiencia de culminación de su ciclo vital sobre la tierra. Pues, aunque es evidente el decaimiento que se sufre en el plano material, muchas personas ancianas comprueban, a su vez, una consolidación de su personalidad en la dimensión espiritual de la existencia. Esto les permite, entonces, asumir de manera integral todo lo vivido, y experimentar la sensación de estar listos para el paso final de la muerte, con una actitud de serena confianza.

En este sentido, Kraft es enfático al afirmar que

la crisis de los años mayores puede ser una invitación a descubrir nuestro espíritu perdido. Aquellos que le encuentran poco sentido a la vida aún tienen tiempo de afirmar el presente y el futuro, para comprender y ser perdonados por la fragmentación de sus vidas pasadas. Y en el desierto de la muerte, ellos pueden llegar a la vida⁵⁰.

⁵⁰ W. KRAFT, *op. cit.*, p. 151.

En conclusión, cada una de las etapas arriba consideradas conducen a las personas, a través de períodos de transición y de crisis, hasta alcanzar el logro de nuevas resoluciones. Por lo tanto, estas crisis pueden considerarse como normales a lo largo del desarrollo personal; y aunque generalmente causan desajustes transicionales, producen como saldo positivo un grado de mayor madurez en la vida.

3. Las reacciones de estrés grave y los trastornos de adaptación

En el "Proceso de Adaptación al Estrés" se clasifican las reacciones de estrés grave y los trastornos de adaptación bajo la categoría de 'extraordinarios', pues superan en intensidad y gravedad a las reacciones de estrés producidas por eventos estresores 'normales', de tipo cotidiano, así como por aquellos estresores 'especiales' que corresponden a desafíos inherentes a cambios evolutivos y períodos transicionales, arriba descritos.

A continuación se presentan, por tanto, las respuestas de estrés más características ante la vivencia de experiencias traumáticas, así como los trastornos de adaptación que suceden ante la ocurrencia de situaciones de pérdida en las vidas de las personas.

a. Reacciones de estrés grave ante experiencias traumáticas

De acuerdo con el manual diagnóstico CIE 10 de la Organización Mundial de la Salud, las reacciones de estrés agudo o estrés postraumático tienden a presentarse cuando ocurren experiencias de naturaleza especialmente traumática, como son

las consecuencias producidas por desastres naturales, accidentes o crímenes de diversa índole⁵¹.

En estos casos, ya sea que la respuesta del individuo suceda de manera inmediata u ocurra más bien de forma retardada después de un mes o más de acaecido el evento, las personas afectadas requieren generalmente de apoyo terapéutico y mucha comprensión por parte de sus seres queridos, para asimilar el daño causado por el evento estresor y normalizar así gradualmente su reacción, en extremo desgastante de estrés interno, generada por el organismo para defenderse de tal amenaza.

b. Trastornos de adaptación ante situaciones de pérdida

Las reacciones ante situaciones de pérdida se clasifican, según el mismo Manual Diagnóstico CIE 10, de la Organización Mundial de la Salud, como 'Trastornos de Adaptación', y se describen como

...estados de malestar subjetivo acompañados de alteraciones emocionales que, por lo general, interfieren con la actividad social y que aparecen en el período de adaptación a un cambio biográfico significativo o a un acontecimiento vital estresante⁵².

Aunque a veces las reacciones emocionales que caracterizan a estos trastornos de adaptación consisten básicamente en reacciones depresivas -o mixtas entre ansiedad y depresión-, en otros casos se dan con predominio de varias emociones alternadas. Esto concuerda con las reacciones de perturbación emocional ante situaciones de pérdida identificadas por la Dra.

Elizabeth Kübler-Ross, en su libro *On Death and Dying (Sobre la muerte y el morir)*, al estudiar el comportamiento de personas con enfermedades terminales. Ella sugiere, fundamentada en su trabajo de muchos años de experiencia clínica e investigativa, que el proceso de asimilación de una situación de pérdida se desarrolla a través de un espectro caracterizado por distintas reacciones emocionales, tales como cólera, culpa, ansiedad, regateo, depresión, etc., y limitado, en ambos extremos, por una reacción inicial, frecuentemente de negación, y una postura de aceptación final de la pérdida, cuando se logra resolver apropiadamente la situación que se enfrenta⁵³.

Sin embargo, aunque la comprensión de estas posibles reacciones facilita el apoyo que pueda prestársele a quienes experimentan el estrés intenso causado por diversas situaciones de pérdida, es importante recalcar que no todas estas alteraciones emocionales ocurren de manera similar en todos los individuos. Más aún, ni se presentan todas las reacciones aquí descritas en todos los casos, ni ocurren siempre siguiendo un mismo orden de resolución. Incluso, la superación de cualquiera de ellas no impide el que puedan darse posteriores regresiones. Y, aunque en la mayoría de los eventos tales reacciones se van superando, se presentan también situaciones excepcionales en que alguna de ellas tiende a volverse crónica en la vida de una persona.

A continuación se consideran, entonces, algunas de estas reacciones de perturbación emocional que resultan más importantes para comprender los estados de estrés característicos de los trastornos de adaptación.

⁵¹ Cf. F43.1, CIE-10, *Trastornos mentales y de comportamiento*, Décima Revisión de la Clasificación Internacional de Enfermedades, Organización Mundial de la Salud, Técnicas Gráficas Forma S.A., Madrid, 1992, p. 185.

⁵² F43.2, CIE 10, *op. cit.*, p. 187.

⁵³ Cf. E. KÜBLER-ROSS, 1972.

1. Reacción de Negación

La negación que tiende a ocurrir como reacción inicial ante las situaciones de pérdida se caracteriza por exclamaciones tales como 'yo no', 'a mí no me puede pasar algo así', o 'es imposible que esto sea verdad'. En un primer momento, toda pérdida en nuestras vidas parece absurda y conlleva sentimientos de mucha pena, frustración, dolor, vergüenza, vacío, etc. Por tanto, cuando el sufrimiento psicológico se hace muy grande, la negación aparece como un mecanismo de defensa o adaptación que incita al individuo a no aceptar la realidad, y de esta forma mitigar o posponer el dolor sentido o presentado que genera tal situación de pérdida.

Ante esta -usualmente- primera reacción, característica de los trastornos de adaptación, para ayudar a quien la sufre es preciso comprender que la persona está 'comprando tiempo', con el fin de prepararse psicológicamente para así poder asimilar poco a poco el dolor inherente a su pérdida. Por consiguiente, conviene respetar el ritmo de aceptación de la realidad que tiene la persona, en particular, y mantener un equilibrio que evite dos extremos igualmente inapropiados: Ya sea imponer la verdad a la fuerza o, por el contrario, volverse cómplice de la mentira.

2. Reacción de Cólera

En la reacción de cólera las expresiones habituales son del tipo de '¿por qué yo?', '¡esto no es justo!', '¡debería pasarle a otro, pero no a mí!'. La cólera, en este caso, manifiesta el reclamo y la rebelión del individuo ante su pérdida, y responde a una necesidad psicológica de descargar y echar fuera toda esa tensión y frustración internas que tanto lo perturban.

En estos casos, la cólera debe ser vista como un tipo de catarsis saludable que la persona necesita realizar, procu-

rándose que la exprese de formas apropiadas y ojalá de la manera más socialmente aceptable que sea posible. Para esto, conviene no cuestionarle originalmente su estado de alteración, y ayudarle más bien a manifestar su reacción emocional mediante la técnica del reflejo de sus propios sentimientos (Ver el manejo de la empatía, en el capítulo anterior). Asimismo, hay que cuidarse de no personalizar la cólera que el individuo manifiesta, pues a menudo la irritación se dirige a las personas más íntimamente relacionadas con ella, resultando difícil sustraerse por completo del ámbito de su rebelión y de sus críticas.

3. Reacción de Culpa

La reacción emocional de culpa puede ser ilustrada por manifestaciones tales como 'yo soy el culpable', 'la culpa es toda mía', o, más bien al contrario, 'ustedes tienen la culpa de lo que está pasando'. Este tipo de reacción responde a una necesidad natural en los seres humanos de buscar quién es el causante de los males que nos ocurren. Por lo tanto, más que descubrir el valor oculto que pueda esconder una situación de pérdida, a las personas les parece imprescindible asignar primero las responsabilidades del caso y ajustar las cuentas pendientes, consigo mismo o con los demás, por los posibles errores cometidos.

Sin embargo, la persona que enfrenta pensamientos angustiosos y emociones fuertes de culpabilidad necesita a menudo de apoyo externo para llegar a discriminar entre las culpas reales de las irreales. Sin embargo, aún cuando las reacciones de culpa encuentren su razón de ser en hechos reales provocados por faltas propias e irresponsabilidad personal, el individuo necesita trascender su pasado -el cual ya no puede cambiar-, para comprometerse más bien en el presente a actuar de formas más maduras que reivindiquen tales errores.

4. **Reacción de Ansiedad**

Así como la culpa se concentra en el pasado, la ansiedad se enfoca hacia el futuro, asociándosela con inquietudes tales como '¿qué voy a hacer yo?', '¿qué me va a pasar ahora?' o '¿cómo podré superar esta situación tan difícil?'. En este sentido, la ansiedad se presenta como una reacción ante la espera psicológica o el temor de cualquier acontecimiento futuro que nos amenaza. Asimismo, otra reacción complementaria, la angustia, consiste en una forma particular de ansiedad en la que predomina el dolor torácico y, a veces, hasta una sensación de muerte inminente.

Por lo tanto, ante las reacciones de ansiedad o angustia provocadas por una situación de pérdida, es importante apoyar a la persona que las sufre a tratar de vivir en el presente, enfrentando en 'el aquí y el ahora' el desafío que cada día le plantea; en lugar de intentar resolver todos los retos e inquietudes futuras de una sola vez, lo cual, en todo caso, resultaría imposible de lograr.

5. **Reacción de Regateo**

El regateo es uno de los recursos emocionales a que acuden muchas personas cuando pasan por situaciones de pérdida, expresándolo en manifestaciones tales como 'yo..., pero', o 'está bien, aunque con la condición de que...' En estos casos, la persona está tratando de aceptar su realidad, pero poniéndolo todo bajo sus propias términos. De aquí que procure manipular a quienes le rodean, y que trate de regatear o negociar posibles condiciones que harían más llevadera la situación difícil que le corresponde enfrentar.

Ahora bien, muy a menudo estos 'términos o condiciones' que la persona plantea no resultan ser los más realistas, justos o aceptables para aquellos que pretenden ayudarlo. En conse-

cuencia, es preciso reflejarle al individuo que se empeña en dominar a otros para su propio beneficio, que su intención de adaptarse a sus circunstancias es encomiable, pero que necesita hacerlo en términos más realistas, pues de lo contrario se estaría haciendo un daño aún mayor a sí mismo y alienándose de las demás personas que lo rodean y que quieren apoyarlo.

6. **Reacción de Depresión**

La persona que pasa por la fase de depresión reactiva ante una situación de pérdida, se centra en pensamientos o expresiones de lamento del tipo de '¡pobrecito yo!', '¡es tan terrible lo que me pasa!' o 'siento morir de lástima por esto que me ocurre'; aunado también, en muchos casos, a la necesidad de evocar compasión por parte de los demás.

Para apoyar apropiadamente a la persona que presenta este tipo de reacción depresiva es importante acudir de nuevo a la técnica del 'reflejo de sentimientos', de forma que esta se siente comprendida en su dolor y animada a expresar toda su pena hasta llegar a superarla. No obstante, cuando el individuo deprimido parece estancarse en un estado excesivo de autoconmiseración, convendría ayudarlo a comprender que la lástima y la compasión de sí mismo pueden impedirle trascender su propia realidad, y, por tanto, perder contacto con la realidad de los demás -a veces más dolorosa que la suya-, quienes también necesitan de su solidaridad para salir adelante. Pues, a la larga, es solo comprometiéndose con la vida que se llegan a superar las pérdidas sufridas a través de la existencia.

7. **La Aceptación, como Resolución del Proceso**

Finalmente, cuando estas distintas reacciones emocionales y otras posibles van siendo superadas, puede llegarse gradualmente a un estado de aceptación serena de la realidad, caracterizado por un 'está bien..., yo'; lo que quiere decir, 'si estas

cosas son parte de la vida, ¿por qué no habrían de sucederme a mí?', y, aún más, 'ahora me siento preparado para enfrentarlas'.

Esta aceptación no implica, necesariamente, el poder alegrarse y encontrarle valor a la situación de pérdida sufrida -lo que consideraremos más adelante-, pero sí refleja una capacidad de asimilación de la realidad, sin necesidad de seguir reaccionando emocionalmente de manera desproporcionada; o sea, sin tener ya más que negar, rebelarse, buscar culpables, sentirse ansioso y angustiado, o refugiarse en la depresión y la manipulación de los demás, como mecanismos de defensa para adaptarse a las circunstancias dolorosas que se enfrentan.

Porque, de hecho, todas estas reacciones del corazón han estado siempre presentes en la experiencia humana. Desde los albores de la humanidad y a lo largo de la historia del hombre, existen testimonios de tal riqueza emocional en la vida de personas de todas las épocas. Así lo expresan muchos salmos de la Biblia, escritos hace casi tres mil años, donde el salmista manifiesta la variada gama de emociones citada anteriormente. Para dar evidencia de esto, a continuación se configura un 'salmo de un corazón perturbado', entremezclando versículos de distintos salmos, con una misma unidad temática: el enfrentamiento de la dificultad hasta llegar a la aceptación.

Salmo de un corazón perturbado (Biblia 'Dios habla hoy')

"Yo había prometido cuidar mi conducta, y no pecar con mi lengua, y ponerle un freno a mis labios... Y me hacía el mudo: no decía nada. ¡Ni siquiera hablaba de lo bueno!

Pero mi dolor iba en aumento; ¡el corazón me ardía en el pecho! Pensando en ello, un fuego se encendió dentro de mí, y dije entonces con voz fuerte:

(Salmo 39, 1-3)

- NEGACIÓN -

"Ojalá tuviera yo alas como de paloma; volaría entonces y podría descansar. Volando me iría muy lejos; me quedaría a vivir en el desierto..."

(Salmo 55, 6-8)

- ANSIEDAD -

"Señor, hazme saber qué fin tendré y cuánto tiempo voy a vivir; ¡quiero saber cuán breve será mi vida!"

"El corazón me salta en el pecho; el terror de la muerte ha caído sobre mí. Me ha entrado un temor espantoso; ¡estoy temblando de miedo!"

"Mi corazón se aflige más y más; librame de mis angustias. Mira mis tristezas y trabajos, y perdona mis pecados."
(Salmos 39, 4; 55, 4-5; y 25, 17-18)

- CULPA -

"Mis maldades me tienen abrumado; son una carga que no puedo soportar... Todo el día ando triste, cabizbajo y deprimido... ¡Voy a confesar mis pecados, pues me llenan de inquietud!"
(Salmo 38, 5-6,19)

- CÓLERA -

"Señor, opónte a los que se oponen a mí; ataca a los que me atacan". "Los que me rodean levantan la cabeza... Que caigan sobre ellos carbones encendidos; que los echen en pozos, de donde no salgan más".

"Que desaparezcan, como el agua que se escurre; que se sequen, como la hierba del camino; que se deshagan, como el caracol en su baba, ¡como el niño abortado que nunca vio la luz!"

(Salmos 35, 1; 140, 9-10; y 58, 7-8)

- REGATEO -

"A ti, Señor, clamo; a ti, Señor, suplico:

¿qué se gana con que yo muera, con que sea llevado al sepulcro?

¡El polvo no puede alabarte ni hablar de tu fidelidad!"

(Salmo 30, 8-9)

- DEPRESIÓN -

"Señor, ¿hasta cuándo me olvidarás?

¿Hasta cuándo te esconderás de mí? ¿Hasta cuándo mi alma y mi corazón habrán de sufrir y estar tristes todo el día?"

"Mi vida se acaba como el humo, mi corazón está decaído., ¡ni aún deseos tengo de comer! La piel se me pega a los huesos de tanto gemir. No duermo. En vez de pan como ceniza; en mi bebida se mezclan mis lágrimas. Mis días pasan como una sombra".

"Señor, escucha mi oración, ¡presta oído a mis lamentos!, ¡no te quedes callado ante mis lágrimas!"

(Salmos 13, 1-2; 102, 3-11; y 39, 12a)

- ACEPTACIÓN -

"(Mas ahora), guarda silencio ante el Señor;

espera con paciencia a que él te ayude. No te irrites por el que triunfa en la vida... Deja el enojo, abandona el furor."

"Yo tenía fe, a pesar de que decía que era grande mi aflicción".

"El Señor es mi poderoso protector; en él confié plenamente, y él me ayudó. (De nuevo) mi corazón está alegre;

cantaré y daré gracias al Señor".

(Salmos 37, 7-8a; 116, 10; y 28, 7)

En conclusión, es importante, como parte del "Proceso de Adaptación al Estrés", aprender a no temerle a las reacciones emocionales que experimentamos todas las personas ante situaciones traumáticas, al igual que en períodos de adaptación a realidades difíciles. Y, la mejor manera de superar ese temor a tales emociones -y de poder ayudar a otros a enfrentarlas-, es llegando a reconocerlas, expresarlas y aceptarlas en nosotros mismos.

LAS ESTRATEGIAS DE READAPTACIÓN AL ESTRÉS

Habiéndose considerado hasta aquí las posibles consecuencias patológicas derivadas de una mala adaptación ante los eventos estresores normales, especiales o extraordinarios, propios de la existencia, se hace necesario plantear, a continuación, algunas estrategias que conduzcan a una mejor y más apropiada readaptación al estrés.

En este sentido, es importante reconocer que resulta más importante aprender a manejar apropiadamente el estrés, que el evitarlo a toda costa. Particularmente, esto es importante cuando las personas recurren al uso indiscriminado de drogas tranquilizantes para eliminar cualquier reacción natural de estrés a nivel orgánico en sus vidas. Como afirman Gill y asociados,

Selye y Cassell han demostrado que los mismos estresores que contribuyen a causar daño en sus víctimas pasivas, son también activamente manejados por otras personas de forma que los neutralizan o los aprovechan para su propio beneficio. (Asimismo), James Barrel, de la Universidad de Florida, y Donald Price, del Instituto Nacional de Salud, han hallado

también que los eventos estresores en la vida (Estresores negativos) pueden ser, a la larga, menos importantes, que las maneras en que los individuos los enfrentan"⁵⁴.

Por lo tanto, tras la búsqueda de métodos alternativos que permitan incrementar la capacidad de adaptación al estrés, los psicólogos Robert Woolfolk y Frank Richardson, en su libro *Stress, Sanity and Survival (Estrés, Sanidad y Supervivencia)*, han llegado a la conclusión de que existen tres niveles que constituyen el síndrome del estrés: El nivel I, caracterizado por las situaciones ambientales y los eventos que, de manera externa o interna, plantean necesidades o demandas a nivel personal, o sea, los eventos estresores. El nivel II, constituido por las percepciones y evaluaciones, tanto positivas como negativas, que realiza el individuo ante estos eventos estresores correspondientes al nivel anterior. El nivel III, en el que se dan las reacciones fisiológicas y emocionales que caracterizan propiamente a la respuesta del estrés. Según Woolfolk y Richardson, por lo tanto, "para lograr una reducción de estrés en las situaciones de nuestra vida, ciertas medidas deliberadas de intervención deben ser iniciadas a cada uno de estos tres niveles mencionados"⁵⁵.

Estas conclusiones de Woolfolk y Richardson corresponden a fórmulas anteriores, propuestas en las décadas del sesenta y del setenta, por autores como Schachter, Beck y Ellis. En todas estas fórmulas, el aporte novedoso a la teoría del estrés consiste en el papel que desempeña, a nivel humano, la percepción cognitiva como el elemento esencial, entre la ocurrencia del evento estresor y la reacción de estrés, y del que depende en gran parte la apropiada o inapropiada respuesta

⁵⁴ J. GILL y ASOCIADOS, "Coping with Stress in the 1980's, en *Human Development*, The Jesuit Educational Center for Human Development, vol. I No. 2, 1980, p. 7.

⁵⁵ Ibid., p. 9.

adaptativa de la persona ante las necesidades y demandas de su existencia. McKay y asociados, en su libro *Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés*, concluyen a este respecto que "los sucesos, los pensamientos y la activación del cuerpo constituyen el síndrome del estrés." En otras palabras, para que ocurra una experiencia de estrés patológico, según ellos, debe darse "una combinación de tres elementos: el ambiente, los pensamientos negativos y las respuestas físicas. Cualquiera puede cortocircuitar el estrés interviniendo y cambiando alguno de estos tres elementos"⁵⁶.

En suma, todos estos autores comparten una concepción semejante sobre la importancia que tiene, a nivel humano, la percepción cognitiva del evento estresor. Dependiendo de la toma de consciencia que un individuo realice ante una necesidad o demanda de su vida, así será la experiencia de estrés positivo o negativo que experimente, ya que el componente cognitivo influye de manera determinante en su capacidad de adaptación personal. Y, más aún, a partir del análisis de las percepciones cognitivas de las personas ante los eventos estresores, es que se pueden proponer distintas estrategias de readaptación al estrés, las cuales incluirán, no solamente la modificación de patrones de pensamiento inadecuados, sino también el establecimiento de nuevas conductas que promuevan una mejor adaptación al estrés.

Debido a todo lo anterior, y en busca de un enfoque cognitivo que posibilite reacciones más adecuadas de estrés adaptativo, en el "Proceso de Adaptación al Estrés" se enfatizan de manera prioritaria tres estrategias generales de readaptación, consistentes en objetivar, controlar e interpretar el estrés (Ver Cuadro de *Estrategias de Readaptación al Estrés*).

⁵⁶ M. MCKAY y ASOC, *Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés*, Martínez Roca, Barcelona, 1985, pp. 9 y 13.

Cuadro: ESTRATEGIAS DE READAPTACIÓN AL ESTRÉS
(Dr. Gastón de Mezerville)

NIVEL I EVENTOS ESTRESORES	NIVEL II PARTE COGNITIVA	NIVEL III REACCIÓN PSICOFISIOLÓGICA
OBJETIVAR EL ESTRÉS (Superación de una percepción desproporcionada ante los eventos y reacciones estresantes)	Enfrentamiento objetivo de la Realidad Enfrentar vs. Sucumbir Desarrollar Recursos de Adaptación Preservar la Autoestima	Sentido de Coherencia Recursos de Resistencia generalizada Recursos de Resistencia específica (A. Antonovsky)
CONTROLAR EL ESTRÉS (Superación de una percepción de impotencia ante los eventos y reacciones estresantes)	Estrategia de Solución de Problemas Saber el problema Observar su Respuesta Listar Estrategias de Solución Ver las consecuencias Evaluar los resultados (T. D'Zorilla y M. Goldfried)	Hábitos antiestrés Personales Sociales Ocupacionales e Integrales (P. Hanson y J. Yates)
INTERPRETAR EL ESTRÉS (Superación de una percepción de absurdo y sinsentido ante los eventos y reacciones estresantes)	'Querer' y 'Escoger' el Estrés Práctica de la 'Intención Paradojica' Reafirmación del Libre Albedrío (Victor Frankl)	Valoración del 'aquí' y el 'ahora' Valores de Creación Valores de Vivencia Valores de Actitud (Perls, Rogers y Frankl)

De esta forma, se pretende realizar así una modificación cognitiva y conductual, fundamentada en cada una de estas tres estrategias, con el propósito de contrarrestar la percepción desproporcionada -que a menudo lleva a la huida-, la sensación de impotencia -que con frecuencia impide el combate-, o la interpretación de absurdo y sinsentido -que normalmente incide en una resignación de tipo paralizante-; reacciones todas que la mayoría de las personas experimenta ante los eventos estresores causantes de estrés grave. Por lo tanto, en cada uno de tales niveles se rectifica un elemento inadecuado en la percepción cognitiva causante del estrés, lo que promueve un incremento de la capacidad de adaptación personal, facilitándose a la vez la implementación de otras conductas adaptativas más eficaces para un apropiado manejo del estrés.

Para el desarrollo de este enfoque y con el fin de modificar la respuesta del estrés se utilizarán, en cada estrategia general que procura objetivar, controlar e interpretar el estrés, los tres niveles de acción planteados por los psicólogos Robert Woolfolk y Frank Richardson. Ellos afirman, para describir cada uno de los niveles mencionados, que

un cambio en el estilo de vida o una resolución de conflictos intrapersonales pueden lograr una reducción del estrés en el primer nivel... (Asimismo), en el Nivel II, es posible a menudo disminuir o prevenir el estrés mediante un cambio intencional de nuestras percepciones y evaluaciones de las situaciones, eventos y conductas (propias o ajenas), que tienen un efecto sobre nosotros... (Finalmente), si podemos detener al cuerpo de reaccionar de maneras dolorosas y autodestructivas, estaremos interviniendo exitosamente en el último nivel (Nivel III)⁵⁷.

⁵⁷ J. Gill y asoc., op. cit. 1980, pp. 9-10.

Por lo tanto, después de analizar muchas investigaciones en este campo tras la búsqueda de aquellos elementos que favorecen un mejor manejo del estrés negativo y su reconversión en estrés positivo, como parte del "Proceso de Adaptación al Estrés" se presentan a continuación las tres estrategias propuestas para recuperar y maximizar la capacidad de adaptación personal ante el estrés.

1. Las estrategias para objetivar el estrés

La experiencia de una percepción desproporcionada, tanto de los eventos estresores como de las reacciones estresantes, lleva a muchas personas a evitar el enfrentar todas aquellas situaciones que les parecen amenazantes, lo que los hace incurrir en conductas de huida y abandono de la lucha. Ante esta situación, es preciso desarrollar estrategias que permitan la objetivación de los eventos y reacciones estresantes, con el fin de desarrollar recursos apropiados de adaptación para enfrentar y eventualmente superar la amenaza causante del estrés.

Las corrientes Psicodinámica y Cognitiva, dentro del ámbito de la Psicología, tratan de dar respuesta a las patologías que se presentan en este campo, particularmente ante la presencia de eventos estresores especiales y extraordinarios, como es el caso de los desajustes por cambios evolutivos y situaciones traumáticas, y de los distintos tipos de trastornos mentales. Para este efecto, estas teorías proponen líneas de tratamiento que incluyen diversas técnicas, tales como el análisis de la dinámica intrapsíquica de las personas, la práctica de la catarsis y la clarificación emocional, al igual que la rectificación de las distorsiones cognitivas, sustituyéndolas por respuestas más racionales⁵⁸.

⁵⁸ Cf. en R. CORSINI, *Current Psychotherapies*, F. E. Peacock Publisher, Inc. Itasca Illinois, 1973, pp. 18-21 y 181-184.

Por otra parte, para el tratamiento específico de las consecuencias negativas del estrés, a continuación se proponen una serie de estrategias de readaptación que procuran objetivar el estrés, tanto en el nivel de enfrentamiento de los eventos estresores (Nivel I), como el de su percepción cognitiva (Nivel II) y el de la reacción psicofisiológica de estrés adaptativo (Nivel III).

a. Estrategias para enfrentar objetivamente los eventos estresores (NIVEL I)

Ante situaciones causantes de mucho estrés, la psicóloga Beatrice Wright, especialista en el campo de la discapacidad física y mental, describe lo que ella denomina como 'el fenómeno de extensión' ('spread', en inglés). Este fenómeno hace que en situaciones de estrés fuerte los eventos estresores parezcan mayores de lo que en realidad son, extendiéndose el ámbito perceptivo de la experiencia estresante a otras áreas de la vida de la persona que, en principio, no tendrían por qué verse involucradas⁵⁹. Por ejemplo, alguien que está experimentando una situación de conflicto con un par de compañeros de trabajo, puede llegar a percibir que las relaciones sociales en la oficina se han vuelto insoportables; aunque en realidad él se desenvuelva bien con la mayoría de sus jefes y colaboradores, circunscribiéndose el problema exclusivamente a los dos individuos antes mencionados.

En la Biblia, se narra una experiencia similar cuando Moisés, conduciendo al pueblo de Israel a través del desierto, antes de entrar a la tierra prometida envía espías para cerciorarse de las condiciones que habrán de enfrentar en su conquista. Y, una vez realizada esta tarea, la respuesta de la mayoría de aquellos hombres -con excepción de Josué y Caleb-, resultó ser desalentadora: "La tierra que fuimos a explorar", dijeron

⁵⁹ Cf. WRIGHT, 1983, pp. 136-137.

ellos, "mata a la gente que vive en ella, y todos los hombres que vimos allá eran enormes. Vimos también a los gigantes, a los descendientes de Anac. Al lado de ellos nos sentíamos como langostas, y así nos miraban ellos" (nn. 13, 32-33). En otras palabras, ante el desafío de conquistar esta tierra, muchos de los espías percibieron desproporcionadamente la magnitud de los obstáculos que habrían de encontrar a su paso, lo que trajo como consecuencia que renunciaran a la empresa y que siguieran vagando por cuarenta años más en el desierto.

De esta conceptualización del fenómeno de 'extensión' se desprende, por lo tanto, que una percepción desproporcionada de los hechos influye grandemente en la tendencia a adoptar, por parte de las personas estresadas, una conducta de huida, caracterizada por encerramiento en sí mismas, darse por vencidas y retirarse de la lucha, tratando así de escapar de la situación amenazante que les causa tanto estrés. Es a esto a lo que la psicóloga Beatrice Wright designa con el término de 'sucumbir', en contraposición a la actitud contraria y positiva de 'enfrentar' (en inglés, *coping*). Más aún, para la Dra. Wright, el adoptar una actitud de 'sucumbir' paraliza a las personas en sus intentos de adaptarse ante un evento estresor amenazante, mientras que el 'enfrentar' enciende la chispa que inicia un adecuado proceso de adaptación.

De este modo, la actitud de 'enfrentar' le ofrece al individuo la oportunidad de delimitar apropiadamente los efectos negativos del estrés, y lo orienta hacia nuevos aprendizajes y soluciones que posibiliten la superación de los problemas. Así, a pesar de la considerable magnitud que pueden alcanzar algunas situaciones estresantes, el tratar de confrontarlas directamente permite lograr un mejor ajuste, sobreponiéndose de esta forma la persona a las dificultades, en lugar de dejarse 'sucumbir' ante ellas.

Por lo tanto, la objetivación del estrés implica la capacidad del individuo para asumir conductas específicas que lo llevan a encarar directamente su realidad. Esto, a su vez, repercute en una comprensión gradual de las dimensiones reales que presenta el problema, lo que le permitirá aprovechar apropiadamente los recursos que tenga a su alcance para lograr posibles soluciones ante las dificultades planteadas.

En resumen, para la Dra. Beatrice Wright, el enfrentamiento objetivo de la realidad incluye los siguientes aspectos:

1. Superación de una percepción desproporcionada del problema. El fenómeno de 'extensión', arriba planteado, conduce al individuo a vivir un estado de lamentación ante el evento estresor y ahoga todo esfuerzo de superación personal. Por consiguiente, resulta necesario delimitar el ámbito real de la situación amenazante productora de estrés, de manera que esta se perciba en sus verdaderas dimensiones, para así enfrentarla apropiadamente.
2. Resolución de la discrepancia entre expectativas irreales y una aceptación realista de la situación estresante. La objetivación del estrés, en este sentido, lleva a la persona a plantearse expectativas más realistas, sin subestimar sus verdaderas capacidades o agrandar los obstáculos, sino, más bien, pudiendo percibirlos en sus auténticas dimensiones. Pues, como señala a este respecto J.L. Rivas, en un artículo titulado *Reflejo de mi experiencia vivencial*, "quien no renuncia a sus sueños imposibles por otros más reales, se mueve dentro de unas limitaciones que nacen en gran parte de sí mismo más que del medio que le rodea"⁶⁰.
3. Descubrimiento de las capacidades de adaptación y de los recursos disponibles. Cuando las personas procuran enfrentar aquellos obstáculos que la vida les presenta, van descubriendo sobre la marcha nuevos medios y recursos que les

⁶⁰ en Revista Minusval, 1975, p. 13.

permiten desarrollar una mejor respuesta adaptativa ante el estrés. Como afirman Hale y colaboradores en un manual para personas con discapacidades, publicado en España, "el enfrentamiento valeroso de los problemas, aún de aquellos que revistan mucha gravedad, genera un crecimiento personal mucho mayor que el que experimentan las personas que nunca han enfrentado dificultades"⁶¹.

Finalmente, en lo que atañe a la objetivación del estrés, otro elemento importante a considerar es el manejo de la estima propia. La psicóloga Virginia Price ha comprobado que una gran mayoría de individuos que presentan conductas estresantes, caracterizadas por un alto grado de urgencia en el tiempo y un elevado sentido de perfeccionismo en todo lo que hacen, frecuentemente son personas con una autoestima muy baja. Según Price, este tipo de individuos creen que para ser merecedores de estima personal, ellos necesitan presentar una serie de logros y actuaciones sin falla, superando en el camino a otros competidores, en un esfuerzo desenfrenado por probarse a ellos mismos a toda costa. Como se analizó anteriormente, los cardiólogos Meyer Friedman y Ray Rosenman han designado como 'Tipo A' a estas conductas provocadoras de estrés negativo, reconociéndoselas como la causa principal de problemas cardiovasculares y otras patologías importantes. Las personas que, por el contrario, no hacen depender su buena estima y valor personal del nivel de logro que puedan alcanzar, se mantienen significativamente libres del efecto pernicioso del estrés negativo en sus vidas⁶².

⁶¹ G. HALE y ASOC., *Manual para minusválidos: guía ilustrada para hacer la vida más fácil e independiente a los impedidos físicos, sus familiares y amigos*, H. Blume Ed. Madrid, 1980.

⁶² Cf. J. GILL, "Type a Behavior in Christian Life, en *Human Development*, The Jesuit Educational Center for Human Development, vol. II, EE.UU. 1981, pp. 112-121.

b. Estrategia para objetivar la percepción negativa del estrés (NIVEL II)

En relación con la necesidad de objetivar la percepción cognitiva del estrés, Albert Ellis, el famoso psicólogo fundador de la terapia racional-emotiva, manifiesta que "...muchas personas llevan consigo un conjunto de creencias irracionales y autoderrotantes, que incrementan necesariamente el estrés normal de la vida cotidiana"⁶³. Este diálogo interno, que hace que las personas se digan mentalmente comentarios negativos sobre las situaciones que les suceden, ha sido denominado 'auto-charla' por el Dr. Alber Ellis, y 'pensamientos automáticos negativos' por el psicólogo Aarón Beck, otro de los fundadores de la Teoría Cognitiva.

La proposición básica de los teóricos que siguen el enfoque cognitivo es que 'uno siente dependiendo de lo que uno piensa'. Basados en muchos trabajos de investigación, ellos señalan que existen quince tipos básicos de 'distorsiones cognitivas' o formas en que el pensamiento se distorsiona. Esto produce una gama de 'pensamientos automáticos negativos' que influyen en la experiencia de emociones desproporcionadas de depresión, ansiedad, cólera, etc.⁶⁴.

Para superar el efecto negativo que causan estas formas distorsionadas de pensar, los psicólogos cognitivos proponen que la persona redacte una lista de sus 'pensamientos automáticos negativos' más frecuentes y molestos, con el fin de seleccionar uno a uno aquellos que se quiera analizar. Para cada uno de ellos, entonces, se estudian los quince tipos de 'distorsiones cognitivas' que se plantean a continuación, y se

⁶³ CH. MORIS, *Psicología. Un nuevo enfoque*, 7ª edición, Prentice-Hall Hispanoamericana, S.A., México, 1992, p. 529.

⁶⁴ Cf. M. MCKAY y ASOC., *Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés*, Martínez Roca, Barcelona, 1985, pp. 19-25.

identifica el tipo o tipos de distorsión presentes en cada caso. Posteriormente, se debe escribir una 'respuesta racional' ante la situación planteada, que elimine la manera errónea de pensar⁶⁵.

A este respecto, y para la realización del análisis arriba propuesto, las quince distorsiones cognitivas más conocidas son:

1. *Filtraje* (visión de túnel), en la que solamente se toma en cuenta un elemento de la situación, con exclusión del resto.
2. *Pensamiento polarizado* (todo o nada), cuando se tienden a percibir las cosas de forma extremista y dicotómica, sin términos medios.
3. *Sobregeneralización*, que es la distorsión en la que un simple evento negativo se percibe como un patrón interminable de fracasos.
4. *Interpretación del pensamiento* (leer mentes), cuando sin mediar palabra, la persona cree saber lo que piensan los demás y por qué se comportan de la forma en que lo hacen.
5. *Visión catastrófica* (pronóstico fatalista), que consiste en anticipar que las cosas saldrán mal, convenciendo a la persona de que su predicción ya es un hecho establecido.
6. *Personalización*, la cual se caracteriza por considerar que todo lo que la gente hace o dice está ligado a la propia conducta o valor como persona.
7. *Culpabilidad*, cuando la persona mantiene que los demás son los responsables de su sufrimiento; o, tomando el punto de vista opuesto, se culpa a sí misma de todos los problemas ajenos.

⁶⁵ Cf. Ibid. pp. 27-58.

8. *Sobre-énfasis en "deberías"* (expectativas rígidas), donde la persona posee una lista de normas rígidas sobre cómo deberían actuar tanto ella como los demás.
9. *Razonamiento emocional*, que hace presuponer a la persona que sus emociones reflejan siempre necesariamente la realidad.
10. *Etiquetaje*, cuando a partir de una característica aislada se realiza un juicio global y negativo de las personas, utilizándose lenguaje con gran carga emocional.
11. *Falacia de la razón*, que lleva a actuar empecinadamente para demostrar que las propias acciones u opiniones son siempre las correctas, sin tolerar el poder equivocarse.
12. *Falacias de control*, caracterizadas por un verse a sí mismo impotente y externamente controlado; o, por el contrario, sentirse omnipotente y sobrerresponsable de todo lo que ocurre alrededor.
13. *Falacia de la justicia*, cuando se cree que todo aquello que uno define como "justo", los demás también lo deben entender así.
14. *Falacia del cambio*, que consiste en pensar que si se presiona lo suficiente a los demás, estos cambiarán para agradarnos.
15. *Falacia de la recompensa*, cuando se hace las cosas esperando cobrar algún día los actos de sacrificio y abnegación realizados, lo que lleva a las personas a amargarse de no ver llegar su recompensa.

En conclusión, ante cualquiera de estas formas de distorsión de pensamiento, causantes de reacciones excesivas de estrés y acompañadas por emociones desproporcionadas, un cambio en la manera de pensar puede reducir considerablemente la respuesta del estrés.

c. Estrategia para objetivar la reacción psicofisiológica del estrés (NIVEL III)

Luego de considerar distintas estrategias que facilitan, tanto el enfrentamiento objetivo de los eventos estresores, como la rectificación de percepciones cognitivas distorsionadas con relación al estrés -correspondientes a los niveles I y II de Woolfolk y Richardson-, corresponde ahora considerar otra estrategia del sociólogo Aaron Antonovsky, la cual puede contribuir a objetivar la reacción psicofisiológica del estrés en el nivel III. Esta estrategia, basada en el aprovechamiento de los llamados 'recursos de resistencia generalizada', promueve la adquisición de un cierto 'sentido de coherencia', el cual prepara a las personas para asimilar mejor las situaciones estresantes en la vida.

Aaron Antonovsky escribió en los años setentas un libro titulado *Health, Stress and Coping (La Salud y el enfrentamiento del estrés)*, basado en su trabajo de mucho tiempo en el campo de la sociología en Israel. A este respecto, Gill insiste en que "probablemente el concepto más valioso que Antonovsky presenta en relación con el manejo de la tensión y la preservación de la salud es lo que él denomina como 'sentido de coherencia'. En general, él sostiene que mientras más fuerte es el sentido de coherencia de una persona al enfrentar las realidades externas e internas que la influyen, mayor será su éxito en manejar la tensión y reducir el nivel de estrés y de enfermedad en su vida"⁶⁶.

Por consiguiente, el 'sentido de coherencia' que propone Antonovsky le permite a las personas interpretar su realidad interna y la del mundo a su alrededor, de forma que les resul-

⁶⁶ J. GILL, "Preserving Health in Turbulent Times", en *Human Development*, The Jesuit Educational Center for Human Development, vol. II, EE.UU. 1981, p. 47.

ta significativa y congruente con relación a sus expectativas, lo que las capacita para responder activa y eficientemente ante los eventos estresores, esperando resolverlos de la mejor manera posible. Pues, como señala Gill al comentar este concepto, "debemos hallar cierta coherencia en nuestra visión del mundo con el objeto de mantener nuestro estrés existencial a un nivel mínimo tolerable"⁶⁷.

Sin embargo, surge la pregunta: ¿Cómo es que las personas adquieren este sentido de coherencia para adaptarse mejor al estrés en sus vidas? Para Antonovsky, la comprensión del mundo que nos rodea y la predictibilidad de un buen resultado al enfrentar los eventos estresores, dependen del desarrollo de un conjunto de recursos en los que las personas pueden apoyarse para manejar el estrés. A estos él los denomina 'recursos de resistencia generalizada', o sea, comunes a todos los individuos, para diferenciarlos de los 'recursos de resistencia específica', que constituyen las formas de apoyo que cada persona usa en particular para superar el estrés negativo.

Existen, al menos, los siguientes ocho diferentes tipos de 'recursos de resistencia generalizada', a saber:

1. *Orientación preventiva en salud*, consistente en ciertos conocimientos, actitudes y conductas que promueven la salud y que facilitan la adaptación al estrés.
2. *Recursos físicos y bioquímicos*, referidos básicamente al sistema inmunológico en el cuerpo, que lo prepara para destruir aquellos organismos, sustancias o células invasoras, que amenazan su supervivencia.
3. *Recursos materiales*, tales como la fortaleza física, la vivienda, el alimento, el vestido, y la capacidad económica, en general,

⁶⁷ Ibid., p. 49.

que proveen una adecuada resistencia ante los eventos estresores.

4. *Recursos intelectuales*, relacionados con el nivel educativo que le ofrece a las personas adecuada información sobre factores causantes de enfermedades, accidentes u otros peligros, así como sobre los apoyos institucionales asequibles: leyes y derechos, servicios médicos, policiales, etc.
5. *Recursos emocionales*, desarrollados alrededor de un sano sentido de identidad personal y asociados con una buena autoestima, lo que le permite a las personas la vivencia de un yo interno que se experimenta como real, aceptable, integrado y estable, a la vez que dinámico y flexible.
6. *Estrategias de enfrentamiento*, manifestadas en las maneras típicas que cada quien tiene para confrontar los eventos estresores en su vida, e incorporadas como parte de una estrategia de enfrentamiento o plan general de acción, usualmente inconsciente, que procura la preservación del bienestar personal.
7. *Redes de apoyo social*, reflejadas en relaciones tales como el matrimonio, la amistad, la membresía eclesial o las asociaciones grupales, las cuales ofrecen la posibilidad de una interacción social satisfactoria, y recursos de apoyo adecuados para la satisfacción de las necesidades personales.
8. *Convicciones culturales y religiosas*, que aportan una manera compartida de ver la vida, de entender el mundo en que vivimos, así como una interpretación común de los eventos que ocurren a nuestro alrededor y el papel individual que desempeñamos en la existencia. En opinión de Antonovsky, estas "respuestas que nos aporta nuestra cultura y sus estructuras sociales son probablemente el 'recurso de resistencia generalizada' más fuerte de todos"⁶⁸.

⁶⁸ Ibid., p. 50

Todos estos recursos aquí descritos, por lo tanto, son las fuentes de las que se nutre el 'sentido de coherencia', lo que favorece altamente una mejor respuesta adaptativa ante los embates del estrés.

En suma, para la superación de una percepción desproporcionada de los factores que causan la respuesta del estrés se requiere de estrategias que permitan la objetivación, tanto de los eventos estresores como de las reacciones estresantes. Para esto, se han considerado la neutralización del fenómeno de 'extensión', mediante una actitud de enfrentamiento activo de las situaciones estresantes, así como un análisis efectivo que rectifique las incongruencias en la percepción cognitiva del estrés. Finalmente, mediante el cultivo de ciertos 'recursos de resistencia generalizada', se va creando un 'sentido de coherencia' personal que favorece la adaptación positiva al estrés, debido al fortalecimiento de una visión del mundo que permite asimilar más objetivamente las circunstancias difíciles y tomar acciones apropiadas para contrarrestarlas.

Esto nos conduce, por consiguiente, a un nuevo conjunto de estrategias para el logro de un adecuado control del estrés.

2. Las estrategias para controlar el estrés

El control personal ha probado ser otro elemento de trascendental importancia para el manejo adaptativo del estrés. El procurar cambiar aquello que es susceptible de ser cambiado, ayuda a superar una percepción de impotencia y descontrol que a menudo está presente ante los eventos y reacciones estresantes, particularmente en el caso de los más graves. De lo contrario, esta falta de control tiende a generar una respuesta orgánica excesiva de estrés, que entorpece el uso apropiado de los recursos adaptativos con que pudiera contar la persona para enfrentar la situación amenazante que la estresa.

En consecuencia, para sobreponerse a esta sensación de impotencia o descontrol que experimentan tantas personas cuando intentan superar conductas desadaptadas y así responder apropiadamente ante las demandas de la vida, la Teoría Conductista en Psicología ha desarrollado por más de un siglo técnicas específicas de modificación de conducta que permiten ejercer controles necesarios sobre nuestras maneras de comportarnos. A través del uso de distintos tipos de condicionamiento -'clásico' (Cf. Watson y Pavlov), 'operante' (Cf. B.F. Skinner) o por 'modelaje' (Cf. Bandura)-, y concretamente mediante el análisis de los refuerzos o castigos que inciden sobre las formas de comportamiento, las personas pueden descubrir el por qué de su desadaptación conductual, así como posibles estrategias para establecer un mejor control individual y la consolidación de nuevas conductas adaptativas⁶⁹.

Asimismo, otros autores pertenecientes a diversas corrientes o disciplinas han desarrollado también estrategias más concretamente aplicables al manejo del estrés, con el fin de tratar de controlarlo de formas satisfactorias en cada uno de los tres niveles propuestos por Woolfolk y Richardson. A continuación se presentan, por lo tanto, algunas de estas estrategias que procuran, mediante el uso de técnicas de control, un manejo más adecuado de los eventos estresores, así como de la percepción cognitiva y de las reacciones psicofisiológicas del estrés.

a. Estrategia de control ante los eventos estresores (NIVEL I)

Cuando las estrategias personales de solución de problemas que un individuo utiliza ordinariamente fracasan ante un problema específico, puede caerse en una situación de

⁶⁹ Cf. R. CORSINI, *Current Psychotherapies*, F. E. Peacock Publisher, Inc. Itasca Illinois, 1973, pp. 212-221.

malestar crónico, caracterizado por una reacción de ansiedad y sentimientos de indefensión e impotencia, lo que a su vez dificulta la búsqueda de nuevas soluciones. Por esta razón, se hace necesario el dejar de concentrarse tanto en el evento estresor, para analizar más bien las respuestas inadecuadas que se han venido realizando y las posibles alternativas de solución que pudieran contribuir a la eliminación del problema.

Con este fin, un par de psicólogos norteamericanos, Thomas D'Zurilla y Marvin Goldfried, desarrollaron en 1971 un método de 'Solución de Problemas', consistente en cinco pasos que pudieran facilitarle a las personas el enfrentamiento de los eventos estresores de forma más eficaz y exitosa. Para estos autores, un problema refleja siempre el fracaso para encontrar una respuesta eficaz; pues, como ellos afirman,

ninguna situación es intrínsecamente problemática. Es la inadecuación de la respuesta lo que la hace problemática. Hay que aprender a definir los problemas no en términos de situaciones imposibles, sino en términos de soluciones inapropiadas. Es útil recordarse a sí mismo en todo momento que 'el problema no es el problema, el problema es la (falsa) solución'. En la medida en que se empieza a captar el significado de esta afirmación se comprende la esencia de la solución de problemas⁷⁰.

Hace aproximadamente tres mil años, ocurrió una hazaña sin paralelo en la historia del pueblo de Israel. Eran los tiempos del Rey Saúl, quien debía enfrentar con sus hombres al poderoso ejército de los filisteos. De entre ellos, salió un guerrero descomunal llamado Goliat, que retó a los israelitas para que seleccionaran a un hombre dispuesto a combatirlo. Temerosos los soldados de Israel de morir en manos de ese gigante, sólo un joven pastor, llamado David, se ofreció valientemente

⁷⁰ M. McKAY y ASOC, *Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés*, Martínez Roca, Barcelona, 1985, pp. 71-72.

ante Saúl para responder en nombre de Dios a ese desafío. No teniendo otra opción, hizo Saúl "que vistieran a David con la misma ropa que él usaba, y que le pusieran un casco de bronce en la cabeza y lo cubrieran con una coraza. Finalmente, David se colgó la espada al cinto, sobre su ropa, y trató de andar así, porque no estaba acostumbrado a todo aquello. Pero enseguida le dijo a Saúl: - No puedo andar con esto encima, porque no estoy acostumbrado a ello. Entonces se quitó todo aquello, tomó su bastón, escogió cinco piedras lisas del arroyo, las metió en la bolsa que traía consigo y, con su honda en la mano, se enfrentó con el filisteo... El filisteo se levantó y salió al encuentro de David, quien, a su vez, rápidamente se dispuso a hacerle frente: metió la mano en la bolsa, sacó una piedra y, arrojándola con la honda contra el filisteo, lo hirió en la frente. Con la piedra clavada en la frente, el filisteo cayó de cara al suelo. Así fue como David venció al filisteo. Con sólo una honda y una piedra, David lo hirió de muerte. Y como no llevaba espada, corrió a ponerse al lado del filisteo y, apoderándose de su espada, la desenvainó y con ella lo remató" (1Sam 17, 38-51).

Si consideramos la reacción de los soldados del ejército de Israel para enfrentar al gigante Goliath, es comprensible entender que interpretaran este combate tan desigual como una muerte segura, llenándose de pavor. David, por su parte, en su vida como pastor estaba acostumbrado a defender sus ovejas contra los osos o los leones que las amenazaban, y, confiando en la fuerza de Dios, dominó sus temores y se dispuso a enfrentarlo. Él no lo podía hacer cargando una armadura de soldado o utilizando una espada, a las que no estaba habituado; por lo que desechó esta estrategia que le impediría evidentemente lograr su cometido. Por el contrario, encontró la solución a su problema recurriendo a su honda de pastor, con la que podía lanzar piedras con gran tino. En otras palabras, no se concentró tanto en el problema del gigante a quien tenía que combatir, sino en la respuesta más eficaz para hacerlo sa-

tisfactoriamente. ¡Y fue así como superó con éxito el enorme desafío que se había propuesto enfrentar!

Tras considerar este ejemplo extraordinario de superación de problemas, conviene retomar el enfoque de los psicólogos D'Zurilla y Goldfried, quienes proponen cinco pasos a seguir, basados en las siglas de la palabra inglesa *solve*, que en español significa 'solucione'. Por tanto, en una traducción personal de este enfoque, tales pasos se definirían de la siguiente forma:

- (S) Sepa el problema.
- (O) Observe su respuesta.
- (L) Liste alternativas de solución.
- (V) Vea las consecuencias.
- (E) Evalúe los resultados.

Al realizarse un análisis sistemático y por escrito de estos cinco pasos, las personas tienden a superar el paso uno, consistente en sólo 'saber su problema' -donde probablemente se han quedado estancadas-, y, mediante la observación de sus respuestas ineficaces, pueden empezar a proponerse nuevas alternativas más apropiadas de solución. Así, analizando las consecuencias y evaluando los resultados de las nuevas conductas que pudieran implementarse, se va llegando poco a poco a la definición de una respuesta más eficaz que haga desaparecer el problema. De lo contrario, cuando a pesar de los nuevos intentos el problema persiste, conviene entonces retomar otra vez los pasos anteriores, particularmente del tercero al quinto, hasta poder hallar la solución apropiada.

De hecho, una de las ventajas de esta estrategia es que saca a la persona del estado de impotencia e inmovilidad a que la tiene sometida el problema, para impulsarla a nuevas acciones que, aún cuando no resuelvan del todo la situación estresante, canalizan mejor las reacciones psicofisiológicas del

estrés. Pues, en la mayoría de los casos, es mejor intentar hacer algo -aunque a la larga no resulte lo más apropiado-, que quedarse paralizado sin hacer nada. En este sentido, el solo hecho de ponerse en acción produce una sensación positiva de mayor control, que reduce a niveles más manejables las reacciones del estrés negativo, hasta que se supere efectivamente el problema.

En otras palabras, así como un problema, seguido de una respuesta eficaz, deja de ser problema, de la misma forma un evento estresor, seguido de una respuesta de estrés bien adaptada, permite eliminar el estrés negativo para convertirlo en un estrés positivo.

b. Estrategia de control sobre la percepción cognitiva (NIVEL II)

Habiéndose analizado el papel que juega una estrategia de solución de problemas para contrarrestar el estrés negativo causado por ciertos eventos estresores, procede ahora considerar el efecto que desempeña un buen manejo de la frustración con el fin de controlar percepciones inadecuadas, mediante la redefinición de necesidades, metas y medios para enfrentar el estrés.

La sensación de impotencia, que a menudo generan los eventos estresores sorpresivos o amenazantes, se ve usualmente asociada con una reacción de frustración. Esto ocurre siempre que algo obstaculiza la satisfacción de una necesidad. Por lo tanto, como los eventos estresores, por definición, son aquellas necesidades o demandas que a nivel normal, especial o extraordinario, provocan reacciones de estrés en las personas, es esperable que cuando la respuesta individual no resuelva apropiadamente la necesidad o demanda planteada, el estrés se asocie entonces con un estado de frustración. En otras palabras, mientras la necesidad aparezca como insatisfecha el or-

ganismo se mantendrá estresado, reaccionando orgánicamente para enfrentar aquello que lo frustra.

La Dra. Beatrice Wright, mencionada anteriormente por sus estudios con las personas discapacitadas, ha planteado una estrategia que facilita la superación de la frustración, mediante la realización de un análisis de las necesidades, las metas y los medios, pertinentes al individuo, que le permitan modificar sus respuestas de tipo cognitivo y, eventualmente conductuales, ante los eventos estresores.

Para esto, Beatrice Wright propone una estrategia a tres niveles, que permita redefinir las necesidades, replantearse las metas o reconsiderar los medios relacionados con la situación frustrante.

A continuación se desarrolla cada uno de estos tres elementos:

1. *Redefinir las necesidades:* Consiste en analizar la necesidad que tiene o no la persona de responder ante un determinado evento estresor. Cuando a un afamado alpinista le preguntaron por qué quería escalar el Monte Everest, respondió: ¡Porque está allí! O sea, que la mera existencia de este Monte le planteaba a él la necesidad de escalarlo. Sin embargo, así como otra persona hubiera tenido más bien la necesidad de pintarlo o de retratarlo desde la distancia, en lugar de escalarlo, este alpinista podría también llegar a redefinir su necesidad en otros términos, superando así la frustración que le causaba el no poder conquistarlo.

Ahora bien, también puede ocurrir que no sea este el caso; pues el justificar inauténticamente -y aún con razones aparentemente lógicas-, que no se quiere lo que en realidad se quiere, constituye un mecanismo inadecuado de 'racionalización'. Por el contrario, el enfrentamiento auténtico de una necesidad a la que no se quiere renunciar, hace que la persona deba descen-

der al siguiente nivel de esta estrategia de manejo de la frustración.

2. *Replantearse las metas:* Supone una revisión de las posibles metas alternas que pudieran satisfacer la necesidad planteada. En el caso del alpinista, este podría considerar más bien la escalada de otros montes importantes, lo que le permitiría superar la frustración de no contar con los recursos personales o logísticos adecuados para conquistar el Monte Everest. Sin embargo, estas metas alternas necesitan ser significativas para la persona, pues de lo contrario se estaría recurriendo nuevamente a un mecanismo de autoengaño. Por otra parte, los individuos con mejor capacidad de adaptación poseen habitualmente una mayor flexibilidad para modificar sus metas realísticamente, según las circunstancias.

No obstante, puede ocurrir también que una persona quiera siempre satisfacer su necesidad original, mediante la obtención de la misma meta que se había propuesto. En tal caso, para superar el obstáculo que la frustra deberá descender al tercer y último nivel de esta estrategia propuesta por la Dra. Wright para el manejo de la frustración.

3. *Reconsiderar los medios:* Sugiere un replanteamiento de los posibles medios o formas concretas que le ayuden a la persona a responder más apropiadamente ante las demandas del evento estresor. Los alpinistas que de hecho han escalado el Monte Everest, no cesaron ante los obstáculos que encontraron en su necesidad por alcanzar esta meta, sino que estudiaron cuidadosamente las formas más adecuadas de lograrla, desarrollando los recursos suficientes para cumplir finalmente su ideal.

Sin embargo, la Dra. Wright, al presentar esta estrategia de manejo de la frustración, concluye señalando que las personas normalmente no se mantienen frustradas ante las necesidades o demandas que enfrentan, pues todas ellas poseen mecanismos internos de ajuste que las llevan, en primer tér-

mino, a replantearse sus necesidades, o bien, a ensayar cambios de metas o medios para satisfacerlas. En fin, es un hecho que ante la confrontación de los distintos eventos estresores, la mayoría de los individuos, en mayor o menor grado, ponen en juego sus mejores recursos de adaptación al estrés.

c. Estrategias de control sobre la reacción del estrés (NIVEL III)

El Dr. Peter Hanson, autor del libro *The joy Of stress* (*El gozo del estrés*), sugiere que las personas deben aprender a pasar por alto lo que es incontrolable y, más bien, ejercer control sobre todo aquello que es susceptible de ser controlado⁷¹. A este respecto, en un artículo titulado *Córtele las Garras al Estrés*, donde se resumen las principales ideas de su libro, el Dr. Hanson describe

...un interesante proyecto de investigación en dos grupos de trabajadores expuestos a molestos ruidos ambientales: el de maquinaria, los procedentes de la calle y las voces de personas que hablaban en idiomas extranjeros. Un grupo disponía de un botón, colocado en un escritorio, para apagar el ruido a voluntad; el otro grupo no disponía de ese botón interruptor. La productividad del grupo que disponía del botón fue la esperada: constante, y mejor que la de los que no disponían de un medio de control. Lo interesante en este caso es que realmente nadie oprimió el botón; el solo saber que lo tenían al alcance de la mano bastaba para aminorar el estrés⁷².

⁷¹ Cf. P. HANSON, *The joy of stress*, andrews, Mc Meel & Parker, Missouri, 1985.

⁷² Id. "Córtele las garras al estrés", en *Selecciones del Reader's Digest*, septiembre de 1989, México, D.F. p. 108.

Para Hanson, la lección que se deriva de esta investigación es que resulta esencial para las personas el poder recurrir a ciertos 'botones de control', que les ayuden a sobrellevar mejor el embate de los distintos estresores que forman parte de sus vidas. Así, aunque las presiones aumenten, la práctica de estos hábitos o formas sanas de conducirse representarán medios eficaces para aminorar y recanalizar el estrés, contribuyendo igualmente a contrarrestar esa falsa percepción de impotencia que tanto afecta a las personas en su lucha por la vida.

En este mismo sentido, Edward Charlesworth y Ronald Nathan recomiendan considerar específicamente las dimensiones de tipo personal, social y laboral, para un mejor manejo del estrés de manera integral. Estas tres dimensiones coinciden, una a una, con las áreas de fortaleza propuestas por Erik Erikson como metas del proceso maduracional. Por consiguiente, la dimensión personal corresponde a la 'identidad', la dimensión social se correlaciona con la búsqueda de la 'intimidad'; y la dimensión ocupacional nos refiere a la 'generatividad'. Más aún, coincidiendo también con cada una de estas mismas tres dimensiones, los Dres. Charlesworth y Nathan señalan que

Sigmund Freud consideró 'el jugar, el amar y el trabajar' como los tres aspectos prioritarios de la vida. Otros psicoterapeutas, agregan Charlesworth y Nathan, se han referido a lo mismo con otros nombres, pero la mayoría está de acuerdo en que ellos constituyen bloques importantes para construir una vida balanceada. (Por lo tanto), si ignoramos cualquiera de ellos, sobrecargamos a los otros dos. Sería como sentarse sobre un banco que tiene solo dos patas: ¡podemos terminar cayéndonos al suelo!⁷³.

⁷³ E. CHARLESWORTH y R. NATHAN, *Stress management: a comprehensive guide to wellness*, Ballantine Books, New York, 1982, p. 186.

Debido a lo anterior, en el enfoque que aquí se propone para el control del estrés, se incluyen varios 'botones de control' que autores como Peter Hanson, Jere Yates, Meyer Friedman y Ray Rosenman sugieren como estrategias generales para la superación del estrés negativo. Por lo tanto, a continuación se reorganizan tales sugerencias de acuerdo con las tres dimensiones antes citadas, con el fin de desglosar ciertos hábitos sanos de vida, en los niveles personal, social y ocupacional -así como a nivel integral-, que han probado ser de gran efectividad para un mejor manejo del estrés:

1. Hábitos antiestrés a nivel personal

En este primer nivel, correspondiente al ámbito personal, se proponen hábitos que contribuyen a un mejor equilibrio individual y que, en muchos de los casos, podrían asociarse con lo que Freud denomina como la necesidad de 'jugar', ya que se trata de actividades como la risa y la recreación, el ejercicio o la práctica de la relajación, que tanto influyen para una sana distensión y el disfrute de la vida.

- El sentido del humor y la recreación divertida

Se ha comprobado que la risa eleva la concentración sanguínea de las endorfinas, lo que contribuye a aumentar el nivel de tolerancia a las situaciones de frustración o de dolor, así como a mejorar la resistencia contra las enfermedades y el cansancio, causados por situaciones de esfuerzo sostenido.

Las endorfinas son sustancias químicas muy pequeñas y de corta vida, producidas por el cuerpo para bajar la presión arterial y mejorar la amplitud de la respiración y de la circulación de la sangre en todos los órganos. De esta manera, las endorfinas contribuyen a la respuesta del organismo para mantener un equilibrio físico y emocional ante los eventos estresores de la vida. Reciben este nombre, porque la fórmula química de una de ellas resulta ser muy parecida a la de la

morfina y, como esta, actúan -aunque de forma natural-, produciendo un estado de bienestar, tranquilidad, relajación y buen humor en las personas. Entre las acciones o eventos que producen endorfinas están la risa, el juego y la recreación divertida, así como cualquier otro tipo de actividad placentera.

- *El sueño, la dieta y el ejercicio apropiados*

Los hábitos apropiados de sueño, la dieta sana y una práctica adecuada del ejercicio, fortalecen y equilibran el organismo para enfrentar satisfactoriamente las tensiones y responsabilidades, a veces extenuantes, de la vida moderna.

En relación con el sueño, los especialistas en este campo insisten en que la perturbación del ritmo biológico natural a nivel orgánico constituye un factor importante de estrés. Por lo tanto, ellos subrayan la necesidad de respetar los ritmos biológicos del organismo, los cuales incluyen fases alternas de mayor y menor actividad, tanto a lo largo del día y de la noche, como a nivel semanal, mensual y anual. En otras palabras, el descanso nocturno -similar a lo que sucede con el descanso semanal o las vacaciones anuales- constituyen un imperativo para la adecuada asimilación del estrés.

Consecuentemente, un hábito ordenado de sueño nocturno resulta ser un auténtico 'botón antiestrés', pues el sueño de día no aprovecha de la misma manera que el sueño durante la noche. Aunque es un hecho comprobado que las personas tienen necesidades diferentes en cuanto a la cantidad de horas de sueño que requieren durante la noche -normalmente entre cinco y nueve horas diarias-, se ha demostrado también que el mejor sueño se sitúa entre las once de la noche y las cinco de la madrugada, en que el organismo produce el neurotransmisor serotonina, necesario para un buen equilibrio emocional.

En lo tocante a la dieta, por otra parte, es sólo recientemente que la relación entre la nutrición y el estrés ha venido cobrando un mayor impacto en la literatura científica. Sin embargo, cada día toma más auge la idea de que buenos hábitos al comer, unidos a una práctica regular del ejercicio, inciden favorablemente, no sólo en la buena salud, sino también en un mejor manejo del estrés. Según manifiestan Charlesworth y Nathan,

*la investigación ha demostrado que el cuerpo usa las reservas nutricionales cuando una persona está bajo estrés. (En esos casos), las reservas más claramente utilizadas son las proteínas, las vitaminas del complejo B, la vitamina C y la vitamina A. Pero es importante comprender que estas reservas pueden ser reemplazadas y mantenidas mediante el consumo de comidas bien balanceadas". Por lo que estos autores concluyen señalando que "mientras mayor sea la variedad de comidas que usted consume, menor será la probabilidad de que desarrolle ya sea una deficiencia o un exceso de cualquier nutriente"*⁷⁴.

Finalmente, los beneficios a nivel fisiológico y psicológico que reporta el ejercicio están bastante bien documentados. Diversos autores comentan que algunas de las ventajas que han sido asociadas con el ejercicio regular incluyen aspectos como mayor energía y habilidad de concentración, riesgo más reducido de ataque cardíaco, mejor estado de ánimo y reducción de la ansiedad o la irritabilidad, apariencia más firme y esbelta, mejor hábito de sueño y un aumento en la capacidad de respuesta del sistema inmunológico.

Debido a lo anterior, cuando se buscan medios efectivos para combatir el estrés y mejorar el funcionamiento corporal a

⁷⁴ Ibid., pp. 346-47.

todo nivel, se recomienda altamente el ejercitarse físicamente en cualquiera de sus formas. Pues, como apuntan también Gill y asociados,

*una de las mejores técnicas para la reducción del estrés, accesible para casi todo el mundo, es la vieja práctica del ejercicio... El ejercicio es en sí mismo un estresor, que prácticamente fuerza a la persona a relajarse y desestresarse, una vez que el período de esfuerzo ha terminado. La 'actividad vigorosa', tal y como el psicólogo Jere Yates nos ha recordado, nos ofrece un buen instrumento para deshacernos de la frustración y de los sentimientos de tensión*⁷⁵.

Para considerarse en buena condición física, una persona debe procurar un adecuado acondicionamiento de su cuerpo a nivel cardiorrespiratorio, así como una buena flexibilidad corporal y una apropiada fortaleza muscular.

Por lo tanto, para alcanzar flexibilidad corporal conviene realizar regularmente actividades de estiramiento, procurando para esto mover las distintas partes del cuerpo de una posición extrema a otra. La fortaleza muscular, por su parte, puede lograrse con la activación periódica de los diferentes grupos de músculos, mediante la práctica de ejercicios anaeróbicos tales como la gimnasia o las rutinas con pesas y otros aparatos.

Asimismo, para fortalecer el sistema cardiorrespiratorio los expertos recomiendan actividades tan variadas como correr, caminar o bailar de forma vigorosa, nadar, saltar a la cuerda o andar en bicicleta, al igual que la práctica de toda una gama de deportes individuales o colectivos. No obstante, para las

⁷⁵ J. GILL y ASOC., "Coping with Stress in the 1980's", en *Human Development*, The Jesuit Educational Center for Human Development, vol. I, n. 2, EE.UU. 1980, p. 13.

personas que simplemente desean mantenerse en buena condición física, sin pretender grandes metas en el aspecto físico o deportivo, lo importante es saber cuál es el mínimo necesario para lograr este propósito.

En este sentido, al referirse a la frecuencia, duración e intensidad mínimas del ejercicio aeróbico que resulta conveniente para alcanzar resultados satisfactorios de buena salud general, los especialistas sugieren lo siguiente: Hacerlo al menos tres veces por semana, entre veinte y treinta minutos por sesión, para elevar el ritmo cardiaco en un margen que va del setenta al ochenta y cinco por ciento de la capacidad máxima recomendada, según la edad de la persona. Esto se puede calcular restando la cifra de 220 menos la edad, y aplicándole a ese máximo los porcentajes del 70 y el 85%.

En fin, no importan tanto las actividades que se escojan, mientras estas sean lo suficientemente motivantes como para adquirir un buen hábito de acondicionamiento físico que dure toda la vida. ¡Lo importante es hacer ejercicio!

- La práctica del relajamiento

La respuesta del relajamiento, aplicado de manera regular y sistemática, le permite a las personas hacer un alto durante el día y revertir muchas de las reacciones naturales de tipo psicossomático producidas por el estrés en el organismo.

Son muchos los autores que enfatizan en la actualidad los grandes beneficios que reporta la relajación para el buen manejo del estrés. Entre ellos, Gill establece en uno de sus artículos que "hay un estado físico que no puede coexistir con las emociones que acompañan al estrés. Ese estado es la relajación." Y al hacer esta afirmación, agrega el comentario de que existen "innumerables técnicas -algunas tan simples como la respiración profunda hecha de forma deliberada-, que capaci-

tan a la persona para eliminar el estrés al producir relajamiento corporal y mental"⁷⁶.

Así como Hans Selye y otros científicos se especializaron en la reacción de estrés producida cerebralmente por acción del sistema nervioso simpático, algunos otros investigadores han estudiado a profundidad las reacciones inversas que lleva a cabo el sistema parasimpático para el mantenimiento de las funciones corporales. De esta forma, se ha podido comprobar que la relajación contribuye a activar el sistema parasimpático del mismo modo que lo hacen cierto tipo de drogas tranquilizantes, pero sin acudir a medios artificiales. Más aún, Gill y asociados agregan que con "la relajación física prevenimos la aparición de emociones estresantes, y al lograr deliberadamente un estado de relajación eliminamos el estrés existente"⁷⁷.

Una manera sencilla de autorrelajarse utilizando una síntesis de varios métodos conocidos consiste en las siguientes técnicas, que pueden practicarse mientras se está sentado o acostado en una posición cómoda, preferiblemente en un lugar tranquilo, y con los ojos cerrados:

- a. *Respiración diafragmática*: Concentrarse en respirar de manera más lenta y profunda, expandiendo el tórax desde el vientre al inspirar y contrayéndolo suavemente al espirar. Se ha demostrado que con sólo practicar diez respiraciones diafragmáticas en cualquier momento del día, se produce un efecto relajante en todo el cuerpo.
- b. *'Tensión-relajación'*: El principio de 'tensión-relajación' sugiere el concentrarse primero en tensionar un grupo de múscu-

los de cierta parte del cuerpo, lo que permite luego relajarlos de forma más completa. Para esto, la persona puede tensar y relajar progresivamente la cabeza y la cara, el cuello y los hombros, las extremidades superiores, el tórax, el vientre, la espalda y los glúteos, hasta terminar con las extremidades inferiores.

- c. *Palabras y sensaciones relajantes*: Pueden utilizarse a menudo palabras como 'calma' o 'relax', durante el proceso de relajación, de manera que la persona se condiciona a relajarse prontamente con el solo hecho de pronunciarlas. Asimismo, el decir consecutivamente ciertos números en forma descendente -por ejemplo del diez al uno-, va induciendo a un estado más profundo de relajación. Finalmente, el asociar la relajación muscular con alguna sensación que resulte ser fácilmente identificable y placentera para la persona, como pesantes, flojera, calorcito, cosquilleo, al igual que el sentirse desconectado o hundiéndose suavemente como en una nube, pueden contribuir mucho a la autosugestión relajante.
- d. *Imágenes relajantes*: Al encontrarse el individuo relajado físicamente, le es más fácil relajar también su mente y situarse imaginariamente en un lugar que le resulte particularmente apacible. Puede ser ante un paisaje de mar o de montaña bien conocido, sentado sobre el pasto junto a un río, en una hama-ca bajo un árbol o contemplando el fuego en la noche, situándose en una habitación tranquila o junto a alguien que le inspira paz. Lo importante es imaginarlo todo con tanto detalle como sea posible, incluyendo formas, colores, sonidos, sensaciones táctiles, etc. Esto hace que la persona pueda concluir su sesión de relajación lentamente -contando ahora de forma progresiva del uno al cinco-, para recobrar su control muscular normal, pero sintiéndose física y mentalmente más relajado, como si hubiera disfrutado de una mini-vacación en medio de las tensiones del día.

Asimismo, otras prácticas tales como la meditación, la contemplación de la naturaleza, la apreciación de las artes o la misma oración, contribuyen grandemente a la respuesta corporal de la relajación. Más aún, la práctica frecuente de la rela-

⁷⁶ ID, "Preserving Health in Turbulent Times, en *Human Development*, The Jesuit Educational Center for Human Development, EE.UU. 1981, p. 45.

⁷⁷ J. GILL y ASOC., "Coping with Stress in the 1980's", en *Human Development*, The Jesuit Educational Center for Human Development, vol. I, n. 2, EE.UU. 1980, p. 10.

jación hace cada vez más rápido este proceso, llegando la persona a poderse relajar en cuestión de segundos, aún en medio de situaciones estresantes, con sólo proponérselo.

A este respecto, así como ocurre con la risa y la recreación divertida, es preciso afirmar que la práctica de actividades de ejercicio y de relajación producen también una secreción benéfica de endorfinas en el torrente sanguíneo, que favorece altamente la resistencia del individuo ante los efectos dañinos del estrés.

- *El establecimiento de 'zonas de estabilidad'*

En opinión del Dr. Jere Yates, el establecer 'zonas de estabilidad' consiste en mantener áreas de la vida en las cuales ocurra poco o ningún cambio, o que permitan mantener un ritmo lento de actividad, en contraposición con otras áreas que demandan un ritmo rápido de acción y que ejercen presiones intensas sobre la vida personal.

Las personas que se ven sometidas a muchos cambios en situaciones que demandan de ellas esfuerzos extraordinarios de adaptación, particularmente en un período corto de tiempo, se vuelven más propensas a enfermarse y a experimentar otras consecuencias patológicas del estrés negativo. Es por esto que Gill y asociados enfatizan, apegándose a la recomendación del Dr. Jere Yates, que "el establecer 'zonas de estabilidad' ayuda a reducir la cantidad de estrés que uno debe enfrentar cuando la vida tiende a estar llena de cambios turbulentos. (En estos casos), la religión, la familia cercana y los vínculos comunitarios, las costumbres, las tradiciones y las rutinas personales, ayudan a proveer un mayor sentido de estabilidad y de seguridad"⁷⁸. En otras palabras, aquellas personas que observan una práctica religiosa de manera regular, que

⁷⁸ Ibid., p. 26.

comparten tradiciones familiares y de amistad bien establecidas, que logran mantener un buen orden de vida caracterizado por hábitos de trabajo y recreación satisfactorios, encuentran en tales apoyos una especie de muralla acojinada que suaviza los embates del estrés en sus vidas.

2. *Hábitos antiestrés a nivel social*

En un segundo nivel, correspondiente a la dimensión social, se presenta a continuación un hábito de relaciones interpersonales que promueve significativamente una mejor asimilación del estrés, y que coincide con lo que Freud denominó como la necesidad de 'amar'.

- *La armonía en la convivencia humana*

Tanto a nivel de matrimonio y familia, como de amistad y compañerismo, en cualquiera de los distintos ámbitos en que se desenvuelva el individuo, el establecer hábitos de convivencia armónica le ofrece a las personas una oportunidad continua de minimizar el estrés cotidiano y, por así decirlo, disfrutar de un pequeño oasis en medio del desierto de las tensiones, sin tener que abandonar sus responsabilidades para experimentar descanso⁷⁹.

En este mismo sentido, otra de las recomendaciones del Dr. Jere Yates analizadas por Gill y asociados en uno de sus artículos sobre el estrés, propone que "la persona que manifiesta y recibe cualidades tales como calidez, amabilidad, cuidado y aprecio, está experimentando una acción sanadora para reparar las heridas que pueda haber causado el estrés negativo"⁸⁰.

⁷⁹ Cf. P. HANSON, "Córtele las garras al estrés", en *Selecciones del Reader's Digest*, septiembre de 1989, México, D.F., pp. 108-109.

⁸⁰ J. GILL y ASOC., "Coping with Stress in the 1980's", en *Human Development*, The Jesuit Educational Center for Human Development, vol. I, n. 2, EE.UU. 1980, p. 27.

En relación con esto, finalmente, es interesante también acotar que cuando Hans Selye fue entrevistado en 1977 por la revista *U.S. News & World Report*, ante la pregunta de cuál sería en definitiva su mejor consejo para enfrentar el estrés, su respuesta fue directa: "Yo ofrecería la sabiduría de la Biblia, traducida a términos que un científico puede fácilmente aceptar hoy en día: 'Procura el amor de tu prójimo'"⁸¹.

3. Hábitos antiestrés a nivel ocupacional

En el tercer nivel, que corresponde con la dimensión ocupacional a la que Freud definió como la necesidad humana básica de 'trabajar', se presentan seguidamente varios hábitos relacionados con el manejo de las demandas laborales que facilitan una mayor adaptación al estrés.

- El cambio de actividades

Según propone el Dr. Peter Hanson en sus 'botones de control' contra el estrés, ciertas variaciones apropiadas en los tipos de actividad le posibilitan a las personas un 'cambio de marcha' necesario en medio de situaciones desgastantes. Así, al cambiar de una actividad estresante que involucra ciertos circuitos del cerebro, por ejemplo a nivel intelectual, a otro tipo de actividad, como puede ser el caso de la práctica de un instrumento musical, el individuo se permite recanalizar el estrés que experimenta hacia otras partes del organismo.

De acuerdo con el Dr. Selye, existe una razón científica para esta recomendación, pues si se da proporcionalmente demasiado estrés en una parte del individuo, este necesita redirigir esa tensión hacia otras partes o sistemas de su organismo. Si, por el contrario, ocurre una situación severa de estrés en la

persona, como un todo, esta necesitaría más bien de un tratamiento adecuado de descanso para poder reponerse⁸².

Para el logro de este fin, el Dr. Jere Yates sugiere asimismo el tratar de tomar vacaciones suficientemente largas con alguna periodicidad, pues, como lo explican también Gill y asociados,

*el enfrentamiento ininterrumpido y a largo plazo de estresores causa estrés; los tejidos y órganos de nuestro cuerpo necesitan un alivio intermitente del bombardeo constante causado por aquellas hormonas y otros elementos bioquímicos relacionados con el estrés, que de otra manera producirán eventualmente una enfermedad. Un receso no es lo suficientemente largo si la persona no regresa a la acción sintiéndose renovada al igual que relajada*⁸³.

- Las metas realistas

Ya sean a corto, mediano o largo plazo, el proponerse metas adecuadas hace que la persona experimente diariamente el estímulo de tener cosas significativas por hacer. A esto se agrega el hecho de que la realización de las metas propuestas le refuerza al individuo sentimientos de seguridad en su capacidad de logro, y lo anima a continuar esforzándose en futuras empresas a pesar de los obstáculos.

El Dr. William Glaser, psicólogo norteamericano propulsor de la denominada 'Terapia de la Realidad', resalta el papel que desempeñan las metas realistas para la reafirmación personal y la superación de sentimientos de tensión e inseguridad. En este sentido, él sugiere que resulta preferible para una

⁸² Cf. H. SELYE, *The Stress of life*, Mc Graw-Hill Book Company, New York, 1956, pp. 267-269.

⁸³ J. GILL y ASOC., *op. cit.*, p. 27.

⁸¹ Ibid.

persona el proponerse diez metas realistas a lo largo de un cierto período de tiempo, con la probabilidad de lograr satisfactoriamente ocho o nueve de ellas, que plantearse únicamente dos metas muy ambiciosas y fracasar en alguna. Porque, en el primer caso, el individuo experimenta un ochenta o noventa por ciento de éxito, mientras que en el segundo, pudiera interpretarlo como un cincuenta por ciento de fracaso⁸⁴.

Finalmente, así como las metas en exceso ambiciosas contribuyen a elevar el nivel del estrés, la ausencia de metas apropiadas produce también un efecto similar. Pues aquellas personas que no tiene nada importante que proponerse, experimentan asimismo una reacción de estrés negativo, manifestado usualmente en aburrimiento o vacío existencial, por falta de estímulo y motivación en sus vidas.

- *La preparación cuidadosa para el trabajo*

Tomando en cuenta las áreas de competencia y habilidad personal, un hábito de preparación diligente y cuidadoso para enfrentar las responsabilidades asumidas, reduce significativamente el nivel de tensión en el desempeño de funciones que demandan un alto nivel de rendimiento.

Es por este motivo que entre sus sugerencias para un mejor manejo del estrés, el Dr. Jere Yates recomienda específicamente que las personas 'desarrollen efectividad y eficiencia al emplear sus áreas de competencia', así como también el 'incrementar su capacitación ocupacional'. Pues, según lo analizan también Gill y asociados, "la gente que experimenta incertidumbre acerca de sus destrezas y otras habilidades son las más inclinadas a sentir estrés cuando se les pide demostrar su rendimiento"⁸⁵.

⁸⁴ Cf. R. CORSINI, *Current Psychotherapies*, F. E. Peacock Publisher, Inc. Itasca Illinois, 1973, 298-304.

⁸⁵ J. GILL y ASOC., *op. cit.*, p. 26.

4. *Hábitos antiestrés a nivel integral*

Finalmente, se presentan a continuación ciertos hábitos para combatir el estrés negativo correspondientes a un nivel integral, ya que engloban sugerencias que aplican indistintamente a todos los niveles antes tratados -personal, social y ocupacional-, tras la búsqueda de un estilo de vida caracterizado por la ausencia de conductas autopresionantes y el establecimiento de un buen equilibrio existencial.

- *Modificación de hábitos conductuales Tipo A*

Aprender a tratarse bien a sí mismo y a las demás personas, al igual que tomarse el tiempo necesario para cada cosa, sin exigirse patrones perfeccionistas en todo aquello que se hace, son las recomendaciones generales de los Dres. Meyer Friedman y Ray Rosenman para asimilar mejor el estrés y evitar el riesgo de ataques cardíacos.

Por el contrario, las manifestaciones de una competitividad extrema y de una excesiva severidad para juzgar los actos propios y los de los demás, aunadas a patrones de urgencia en el tiempo y de un exagerado perfeccionismo en todo, conducen a las personas a estados de autopresión que aceleran innecesariamente la respuesta natural del estrés, con consecuencias muy a menudo lamentables a nivel existencial. Estos patrones de comportamiento son los denominados actualmente como hábitos conductuales Tipo A. Más aún, la mayoría de conductas Tipo A han sido aprendidas como parte del bagaje cultural de la vida contemporánea, muy diferente al de las sociedades tradicionales o agrarias. Por lo tanto, es preciso modificar tales hábitos con el fin de 'reaprender' a desacelerar el estrés natural, ya de por sí excesivo, del mundo moderno⁸⁶.

⁸⁶ Cf. J. GILL, "Type A Behavior in Christian Life, en *Human Development*, The Jesuit Educational Center for Human Development, vol. II, EE.UU. 1981, pp. 112-120.

Particularmente en las siguientes tres áreas resulta necesario implementar cambios conductuales, con el fin de modificar los patrones de comportamiento Tipo A que tanto aceleran la experiencia del estrés.

- a. *Excesiva Severidad*: Estos patrones severos de conducta Tipo A hacen que el individuo viva compitiendo continuamente consigo mismo y con los demás, y que experimente actitudes poco comprensivas y hasta hostiles a nivel personal e interpersonal en su vida. Entre los cambios propuestos para asimilar mejor el estrés en esta área se sugieren: relajar los músculos faciales y sonreír a menudo; escuchar mejor a las otras personas sin interrumpirlas; hablar en un tono más suave; conducir automóvil sin irritarse con los demás conductores o peatones; distraerse leyendo o conversando cuando se deba hacer filas; sacar tiempo para la recreación y no presionarse cuando se practican juegos individuales o colectivos; verbalizar el afecto hacia los demás; disfrutar de los pequeños regalos de la vida como son los niños y las flores, un cielo despejado, un paisaje hermoso al atardecer, etc.
- b. *Urgencia en el Tiempo*: El comportamiento Tipo A se caracteriza también por conductas autopresionantes en el tiempo, como si la persona tratara de vencer al reloj, haciéndolo todo cada vez más y más rápido en menos y menos tiempo. A este respecto, diversos autores recomiendan: Guardar el reloj en ciertos días para no depender excesivamente de él; consultar la hora sólo cuando es necesario; levantarse quince minutos más temprano y alistarse con calma; caminar más lentamente y llegar con tiempo a las actividades programadas; disculparse con anticipación cuando no resulta posible cumplir puntualmente con un compromiso adquirido de tipo laboral o social; no ponerse fechas u horas límite demasiado demandantes para las labores pendientes; priorizar los eventos del día o de la semana 'dejando para mañana lo que no tenga que hacer hoy' -no siempre aplica el refrán de 'no dejes para mañana lo que puedas hacer hoy'-; tratar de darse un cierto margen adicional a la hora de comprometerse para la entrega de trabajos, etc.

- c. *Perfeccionismo en Todo*: La última característica típica de las conductas Tipo A consiste en un excesivo perfeccionismo en cuanto a los hábitos y las rutinas, así como en la cantidad y calidad de las tareas asumidas por parte del individuo mismo y de quienes dependen de él, lo que lleva a no tolerar nada que incumpla con los estándares propuestos. Para superar esta tendencia autopresionante, los especialistas sugieren cambios como los siguientes: plantearse metas realistas; ser excelente en lo importante pero flexible en las cosas irrelevantes; enfatizar siempre todo lo bueno que se hace y restar atención a los errores comprensibles en toda actividad humana; aceptar las diferencias individuales en la manera de hacer las cosas; prever un cierto margen de error para las metas propuestas y contentarse con logros 'buenos' o 'muy buenos' cuando las circunstancias no permiten los 'sobresalientes'; comprender que las personas son más importantes que las tareas que desempeñan; aprender de los errores propios y ajenos tras la búsqueda de una sana excelencia, etc.

- *Un buen equilibrio de vida*

Una vida bien balanceada es la recomendación final del Dr. Jere Yates, la cual resume todas las anteriores para un adecuado manejo del estrés. En esta sugerencia, consecuentemente, se engloban todas las áreas de la vida, tanto a nivel personal y social como ocupacional.

El Dr. Yates define esta recomendación en términos de saber 'monitorear el propio ritmo de vida'. Para el logro de esta meta, las personas deberían regularmente hacer un alto en el camino, y analizar por escrito sus necesidades prioritarias de tipo no solo personal, sino también familiar, ocupacional y social. Una vez definidas y priorizadas las necesidades básicas, con la ayuda de una hoja de horario semanal y de un calendario, es preciso asignarle a cada una de ellas un cierto tiempo específico para su realización. Esto permite asegurarse que, salvo excepciones, tales necesidades no sean desplazadas por otras actividades más urgentes, aunque no siempre tan im-

portantes, como usualmente tiende a ocurrir cuando no se ejecuta un buen planeamiento.

Por su parte, Gill y asociados reafirman esta última sugerencia del Dr. Jere Yates comentando que

el estrés proviene de un intentar hacer demasiado, de un procurar siempre complacer a los otros y nunca a sí mismo, al igual que de un descuidar el vivir una vida balanceada. Se necesita tiempo, manifiestan ellos, para el ejercicio físico y para el juego, al igual que para el trabajo realizante; para la oración y para otros ejercicios espirituales que satisfagan el alma; para inquietudes intelectuales que resulten ser gratificantes, así como para la vivencia de experiencias de belleza a nivel cultural que expandan el corazón⁸⁷.

3. Interpretar el Estrés

El 'significado' es el tercero y último concepto que parece correlacionar altamente con la experiencia del estrés, tanto positivo como negativo, y que consiste en la interpretación valorativa que el individuo hace de las situaciones tensionantes que le toca enfrentar.

Hasta aquí, se ha venido analizando la superación de una percepción desproporcionada y de una sensación de impotencia ante los eventos y reacciones estresantes, mediante estrategias de readaptación conducentes a la 'objetivación' y el 'control' del estrés. En cualquiera de ambos casos, se ha pretendido corregir una percepción cognitiva 'cuantitativamente' equivocada de la experiencia del estrés, puesto que en estos tipos de reacciones los factores estresantes tienden a magnificarse y los recursos adaptativos a minimizarse exageradamente.

Ahora bien, al tratarse en este nuevo punto otras estrategias de readaptación para una mejor 'interpretación' del estrés, se procura específicamente lograr una percepción 'cualitativamente' más acertada de la situación estresante, en términos de los valores y significados que posibiliten una mejor adaptación al estrés. Esto, debido a que cuando las personas le encuentran sentido a sus circunstancias, por muy presionantes o difíciles que estas sean, el nivel del estrés disminuye considerablemente, en comparación al que experimentan aquellos otros individuos, quienes, incluso en las mismas circunstancias, las visualizan más bien como absurdas o carentes de significado.

Para ilustrar esta situación, podría analizarse la manera diferente de manejar el estrés que logran, en diferentes contextos existenciales, dos estudiantes avanzados de medicina, quienes realizan guardias nocturnas en un servicio de emergencias. El primero ha querido desde niño estudiar esta carrera y, a pesar de grandes sacrificios, va logrando culminar con éxito su propósito; lo cual lo hace sentirse enormemente satisfecho, aún en medio de las grandes tensiones inherentes a su práctica hospitalaria. El otro, por el contrario, habría deseado dedicarse a una carrera artística; pero el hecho de tener un padre médico que le insta a unirse a su misma profesión, lo ha llevado a ceder ante tales presiones y seguir adelante en algo muy alejado de su verdadera vocación. Para ambos, las agotadoras noches en vela duran lo mismo, y la tensión de atender a pacientes accidentados que se debaten entre la vida y la muerte, resulta igualmente angustiante. Sin embargo, para el primer estudiante todo esto constituye una vivencia de estrés positivo que lo prepara para la práctica de su anhelada profesión. Mientras que el segundo experimenta el estrés de una manera mucho más negativa y desgastante, pues no le encuentra un verdadero sentido personal a nada de lo que hace.

⁸⁷ J. GILL y ASOC., *op. cit.*, p. 27.

En la historia de la Psicología, son los psicólogos humanistas quienes se han dedicado prioritariamente a ofrecer un tratamiento valorativo de las conductas y circunstancias individuales. Así, la mayoría de estos teóricos pertenecientes al enfoque humanista -ya sean denominados 'existencialistas' o no-, promueven una toma de conciencia apropiada para superar el vacío existencial y la inautenticidad ante los retos de la vida. Para esto, proponen la realización de un análisis existencial de los acontecimientos, mediante el estudio de las tomas de conciencia particulares ante tales eventos. Esto lleva a una búsqueda específica del significado que pueda tener, para un individuo, determinada situación estresante, con el propósito de que este logre asumirla con una actitud madura, caracterizada por la libre aceptación de las responsabilidades personales y una vivencia auténtica de los compromisos⁸⁸.

Como ejemplo de lo anterior, puede citarse la terapia existencial de Víctor Frankl -conocida como 'Logoterapia'-, en la cual se procura la realización de este tipo de cuestionamiento mediante el análisis profundo de los valores, las creencias y las tradiciones fundamentales, que puedan aportarle sentido a la vida de las personas. De esta manera, los individuos se disponen para un enfrentamiento más apropiado y una asimilación positiva de las situaciones estresantes, que inevitablemente forman parte del llamado de generatividad que caracteriza la experiencia vital del adulto maduro⁸⁹.

En fin, para la superación del aparente absurdo y sinsentido que acarrearán tantas situaciones estresantes, es importante considerar a continuación ciertas estrategias que contribuyen a

una mejor interpretación valorativa de los eventos estresores, así como de las reacciones naturales de estrés en las personas.

a. Análisis existencial de los eventos estresores (NIVEL I)

El Dr. Soly Bensabat establece claramente que "...lo importante no es el factor del estrés sino nuestra forma de reaccionar, de interpretar el factor causante del estrés"⁹⁰. Así, las estrategias de readaptación al estrés, desarrolladas más arriba, pretendían 'objetivar' la situación estresante, para luego tratar de 'controlar' todos aquellos aspectos susceptibles de ser controlados. Como sugiere el Dr. Donald Tasto, refiriéndose a los efectos dañinos del estrés en el funcionamiento cardíaco, si no aprendemos "a aceptar lo incambiable y a cambiar lo inaceptable", seremos presa fácil del estrés negativo, con todas sus nefastas consecuencias⁹¹.

Procede, por consiguiente, el presentar a continuación otras estrategias adaptativas, correspondientes al Nivel I, en las que el énfasis no reside tanto en cambiar los eventos estresores que afectan a las personas, sino más bien en adaptarse a ellos mediante un cambio interno en la forma personal de percibirlos y valorarlos. Y esto, muy particularmente, aplicable a todos aquellos casos en los que el individuo no quiere o no puede modificar los factores causantes del estrés. Porque es en estas situaciones cuando mejor aplica la conocida máxima, citada a menudo por el Dr. Víctor Frankl, de que 'aunque no podamos controlar los vientos, siempre podemos manejar las velas'.

⁸⁸ R. CORSINI, *Current Psychotherapies*, F. E. Peacock Publisher, Inc. Itasca Illinois, 1973, pp. 322-327.

⁸⁹ Cf. en F. IDOATE, *Fundamentos antropológicos, psicológicos y terapéuticos de la logoterapia*, Editorial U.A.C.A., San José, 1992, pp. 36-38.

⁹⁰ S. BENSABAT y H. SELYE, *Strees: grandes especialistas responden*, Editorial Mensajero, Bilbao, 1984, p. 50.

⁹¹ J. GILL, "Type a behavior in Christian Life", en *Human Development*, vol. II, The Jesuit Educational Center for Human Development, EE.UU. 1981, p. 119.

1. Querer el evento estresor

El Dr. Víctor E. Frankl ha desarrollado una técnica llamada 'la intención paradójica' para aquellas situaciones que aparentemente superan la capacidad de control personal. La técnica consiste en no oponerse al evento estresor que tiende a descontrolar al individuo, sino, paradójicamente, en 'querer' que este ocurra.

La clave para la aplicación de esta estrategia, por lo tanto, se basa en tratar conscientemente de producir los síntomas del estrés, en lugar de evitarlos a toda costa. Como afirman McKay y asociados, "dígase a los insomnes que permanezcan levantados toda la noche. Ordénese a los que se desmayan que se caigan. Enséñese a los perfeccionistas a cometer errores"⁹². La razón por la que se aconseja proceder de esta manera tan paradójicamente contraria a los verdaderos deseos de la persona, es porque más que cambiar el 'síntoma del estrés', conviene modificar las falsas 'soluciones' o respuestas desadaptadas que el individuo ha venido aplicando ante el evento estresor. McKay y asociados son enfáticos al declarar que

la falsa solución es el problema. Cuando se retira la falsa solución del sistema de la persona, el problema también desaparece. El insomne que deja de intentar dormir es paradójicamente capaz de dormir. El que se desmaya y deja de preocuparse por ello, paradójicamente advierte que no se desmayará más. El perfeccionista que no se preocupa más por cometer errores ocasionales no los cometerá tan a menudo y no considerará desolador cometerlos⁹³.

En suma, la respuesta personal de 'querer' lo que no se quiere, desvía la atención de las respuestas inadecuadas que

resultan infructuosas para cambiar la situación, y permite implementar una nueva respuesta adaptativa que disminuye el estrés y posibilita la correcta adaptación.

2. Escoger el evento estresor

Una técnica complementaria, formulada también por el Dr. Víctor E. Frankl, plantea la necesidad de reafirmar muchas de aquellas opciones tomadas anteriormente con libertad, así como el optar libremente por aquellas otras que en la realidad nunca fueron escogidas por la persona. Esto podría ejemplificarse con algunas situaciones ilustrativas.

Una estudiante que contemplaba retirarse de la universidad debido a las presiones que sufría para aprobar sus materias, cambió su decisión al reconsiderar que ella misma había escogido, años atrás, cursar estudios superiores para así superarse en la vida. Además, el hecho de que llegar a ser un estudiante universitario constituye un verdadero privilegio en la sociedad, vedado para tantas otras personas que desearían una oportunidad semejante, la convenció aún más de continuar, adaptándose en adelante mucho mejor a los estreses cotidianos de su vida estudiantil. En este caso, ella reafirmó su decisión, tomada libremente con anterioridad, al sentirse una vez más en la plena libertad de seguir o no con sus estudios universitarios y así encontrarle nuevos significados a tales circunstancias.

El segundo ejemplo fue narrado personalmente por el propio Dr. Frankl durante una gira por Latinoamérica en los años setenta. Ante el dolor y la pena que experimentaba una anciana, quien recién había enviudado después de casi cincuenta años de feliz vida matrimonial, el Dr. Frankl le pidió reflexionar sobre lo siguiente: Aunque en este caso no existió una verdadera opción, si le hubiese sido posible escoger quién debía morir primero, entre ella o su marido, ¿cuál habría sido su

⁹² M. McKay y ASOC., *Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés*, Martínez Roca, Barcelona, 1985, p. 199.

⁹³ Ibid.

decisión? La respuesta a esta aguda pregunta, una semana después, confirmó la intuición del terapeuta. En el caso de poder escoger lo incontrolable, esta señora siempre hubiera preferido que su marido muriese primero, pues ella juzgaba tener más capacidad de adaptación a la situación de viudez que él; y, además, al aceptar ella este terrible dolor, en cierta forma le estaba evitando a su amado esposo pasar por la misma pena que ella ahora sufría. En fin, que aunque el dolor y la pena siguieran siendo iguales, ahora se sentía más capaz de asimilarlos, porque escogía conscientemente aceptarlos como una opción personal y, así, se abría a encontrarle nuevos sentidos a su situación personal.

En conclusión, cuando las personas, paradójicamente, se sienten capaces de 'querer' o de 'escoger' aquellas circunstancias estresantes que les corresponde vivir, les resulta más fácil adjudicarles nuevos e importantes significados, lo que repercute en una mayor capacidad de asimilar los factores causantes del estrés.

b. Estrategias de interpretación valorativa del estrés (NIVEL II)

Una vez considerados el 'querer' y el 'escoger' aquellos eventos estresores que afectan a la persona -como técnicas en el Nivel I para la readaptación al estrés-, a continuación se plantean otras estrategias que promueven diferentes maneras de interpretar valorativamente las situaciones estresantes, correspondientes al Nivel II. Se trata, pues, de nuevos tipos de percepción de valores que puedan darle un significado positivo al enfrentamiento del estrés, mediante interpretaciones cognitivas que faciliten una mejor respuesta adaptativa ante tales circunstancias.

Para esto, se procura la realización de un análisis axiológico que favorezca una adecuada clarificación y profundización de

valores ante la experiencia del estrés, particularmente en aquellos casos que aparentan ser incontrolables o absurdos, con el fin de lograr una apropiada adaptación. En este sentido, propiamente, es que el Dr. Jere Yates sugiere que la clarificación de los valores personales y la práctica de una vida apegada a ellos, promueve altamente la adaptación al estrés, pues "una conducta contraria a los propios ideales inevitablemente aumentará el nivel del estrés"⁹⁴.

Basados prioritariamente en el trabajo de la Dra. Beatrice Wright, como psicóloga especialista en problemas de discapacidad física y mental, se proponen a continuación tres estrategias para abordar el mundo de los valores con fines adaptativos, a saber: Ampliación de valores, valoración comparativa y valoración intrínseca⁹⁵. En cada una de estas estrategias se presenta una forma de reestructuración de la manera personal de interpretar las experiencias estresantes, con el propósito de profundizar en los valores asociados con estas situaciones y así poder encontrarle sentido a algo que aparentemente no lo tiene.

1. Ampliación de Valores

El concepto de 'ampliación de valores' se centra en el hecho de que cualquier carencia significativa en la vida de una persona tiende a ser interpretada como lo opuesto a un valor, o sea, se considera como una situación en sí misma desafortunada y absurda. Más aún, el concentrarse en aquello que no se tiene, impide por lo general el percibir otros elementos de la situación que pudieran ser importantes para un mejor proceso de adaptación.

⁹⁴ J. GILL y ASOC., "The stresses of leadership", en *Human Development*, vo. I, n. 1, The Jesuit Educational Center for Human Development, EE.UU., 1980, p. 27.

⁹⁵ Cf. WRIGHT, 1983.

Por ejemplo, una persona que por causa de un accidente ha sufrido un cierto acortamiento en una pierna, lo que le produce renquera al caminar. Esta persona, en su dificultad para adaptarse a su nueva situación es posible que considere una enorme desgracia todo lo ocurrido. Y, aunque en este caso es evidente que está sufriendo una verdadera situación de pérdida, tal evento le impide considerar otros valores presentes en medio de sus circunstancias. No piensa, quizás, que a pesar de todo, su salud general se ha recuperado por completo; que sus parientes y amigos le están mostrando una gran solidaridad; que no necesitará caminar para ejecutar eficientemente su trabajo de escritorio en la empresa donde labora; etc. En otras palabras, ante el grave estrés que le produce su discapacidad física, esta persona no logra percibir otros elementos valiosos que, una vez considerados, podrían ayudarle grandemente a asimilar mejor su situación. Tal y como afirman Dembo, Leviton y Wright en un artículo titulado *ajuste al infortunio* (1956), en tales casos pareciera que "todo lo que importa son los valores afectados por el daño sufrido, y ellos se han perdido. Ningún otro valor en la vida parece importante o aún existente"⁹⁶.

Por consiguiente, y recurriendo a palabras de la misma Dra. Beatrice Wright, la

*ampliación de valores significa la realización emocional de la existencia de otros valores; (lo que) es de especial importancia en el período de duelo que sigue a la pérdida de algo querido, ya sea la pérdida de la normalidad física, de un ser querido o de cualquier otra cosa*⁹⁷.

Sin embargo, aplicando este concepto de forma aún más amplia al manejo del estrés en general, puede comprobarse

que ante gran variedad de eventos estresores causantes de estrés negativo -no sólo de tipo extraordinario, sino también normales o especiales-, la readaptación personal implica normalmente una revaloración de los elementos que componen la experiencia del estrés. Mientras más se clarifican y se descubren nuevos valores, al igual que se subordinan valores menos importantes a otros más importantes, se le empieza a dar un nuevo sentido al enfrentamiento del evento estresor y se mejora la capacidad de adaptación.

2. Valoración Comparativa

En el artículo antes citado de Dembo, Leviton y Wright sobre 'ajuste al infortunio' (1956), se incluyen entre los valores que favorecen una mejor adaptación a situaciones difíciles, lo que la misma Dra. Dembo denominó originalmente como 'valores comparativos' y 'valores intrínsecos'. En particular, este primer tipo de valores puede ser definido como "la evaluación de una situación basada en la comparación con un estándar"⁹⁸. En otras palabras, los valores comparativos son los que permiten encontrarle sentido a una situación mediante su asociación con otras semejantes, pero desprovistas de ese mismo tipo de valor.

Si se considera, por ejemplo, la situación antes mencionada de la persona con secuelas de acortamiento de una pierna después de un accidente, al compararse esta con sus otros compañeros de trabajo que no presentan ese tipo de discapacidad física, tal persona puede experimentar un sentimiento de 'devaluación comparativa'. Por el contrario, si relaciona su situación con la de otros individuos que han sufrido la amputación total de la pierna -o que debido a un accidente no pudieron volver a trabajar-, esta otra referencia le permitiría a esa persona más bien 'valorar comparativamente' sus circunstancias

⁹⁶ en WRIGHT, 1983, p. 128.

⁹⁷ WRIGHT, 1983, p. 126.

⁹⁸ Dembo en WRIGHT, 1983, p. 147.

y, de esta forma, asimilar mejor lo ocurrido. Razonamiento que confirma el refrán popular que dice: 'Dejé de quejarme de no tener zapatos, el día que vi a alguien que no tenía pies'.

Al aplicarse esta estrategia al ámbito concreto de la adaptación al estrés, es posible señalar que la capacidad humana de relacionar mentalmente cualquier situación vivida con otras semejantes, tiene una gran influencia en la percepción cognitiva del estrés. Pues es evidente que para cualquier persona siempre existirán situaciones conocidas que resultan ser peores o mejores al evento que la estresa.

En conclusión, la transformación de apreciaciones devaluadoras de comparación negativa por valores resultantes de una comparación positiva, es muchas veces uno de los elementos que hace la diferencia entre la gente feliz o infeliz en la vida. Es mejor apreciar el hecho de que ciertos arbustos espinosos tengan rosas, que vivir quejándose porque las rosas tengan espinas.

3. Valoración Intrínseca

El otro concepto complementario que la Dra. Dembo, citada frecuentemente por Beatrice Wright, denomina como 'valoración intrínseca', es definido como la "evaluación que surge de las cualidades inherentes del objeto que se juzga", asociándolo también con términos aparentemente sinónimos, tales como 'valores ventaja' o 'valores sustantivos'⁹⁹. En este caso, se trata de encontrarle significado e importancia a una determinada situación, con base en ciertas características positivas que, de manera intrínseca, forman parte de la misma situación estresante.

⁹⁹ Ibid.

Una ilustración de este tipo de valores podría extraerse del mismo ejemplo, arriba citado, de la persona con un problema de renquera a raíz de un accidente. Considérese la posibilidad de que en su período de hospitalización esta persona hubiera trabado amistad con un compañero de internamiento, con el cual continúa relacionándose significativamente a lo largo de la vida. Aún más, supóngase que debido al mismo accidente, la persona en cuestión pudiera recibir una fuerte indemnización económica, lo que le permite terminar de pagar su casa de una sola vez. Cualquiera de estos dos hechos podrían aportar nuevos valores, inherentes a la situación misma del accidente, que contribuyen a una mejor asimilación de las circunstancias traumáticas vividas por esta persona. En otras palabras, aunque el accidente siempre sea percibido como un evento desafortunado en la existencia, es exclusivamente debido a este que se dieron también estos dos hechos positivos en su vida. Por lo tanto, la interpretación valorativa de estas circunstancias, las cuales resultan ser intrínsecamente 'sustantivas' y 'ventajosas' para la persona, favorecería en alto grado su capacidad de adaptación personal.

Al analizar la 'valoración intrínseca' dentro de la dinámica del proceso de adaptación al estrés, es posible esperar que en la mayoría de las situaciones estresantes se encuentren algunos elementos 'rescatables', los cuales pueden aportarle sentido y valor aún a aquellas circunstancias que de otra manera parecerían totalmente absurdas e inaceptables a nivel personal.

C. Estrategias para una interpretación valorativa de la realidad (NIVEL III)

Las siguientes estrategias de readaptación, correspondientes al Nivel III, se proponen lograr una mejor respuesta de tipo psicofisiológico ante los eventos y reacciones estresantes, en general. Por tanto, aquí no se pretende, como se hizo en el caso de las estrategias anteriores, el responder ante eventos

estresores específicos o el alcanzar una interpretación valorativa de la vivencia particular de estrés que se experimenta en determinadas circunstancias. En este último nivel, por el contrario, las estrategias que se describen a continuación plantean la necesidad de valorar siempre la realidad -cualquiera que esta sea-, y se sugiere que las personas aprendan a mantenerse en el 'aquí' y el 'ahora' mediante el descubrimiento de valores de creación, de vivencia o de actitud. De esta manera, al verse cada persona involucrada en circunstancias de naturaleza estresante, este hábito de interpretación valorativa de su realidad podrá ayudarle a reaccionar de formas más positivas y a adaptarse mejor ante ellas. En suma, estas estrategias de valoración del 'aquí y el ahora' facilitan significativamente el enfrentamiento de las situaciones estresantes, pues habitúan al individuo a considerar positivamente sus circunstancias reales, con la consecuente superación de esa tendencia escapista hacia el pasado o el futuro, tan frecuente en las personas que experimentan estados de estrés negativo.

Para el Dr. Frederick S. Perls, fundador de la Terapia Gestalt -y mejor conocido por sus seguidores como Fritz Perls-,

nada existe excepto el 'aquí' y el 'ahora'. El 'ahora' es el presente, es el fenómeno, es aquello de lo que estás consciente, es ese momento en el que cargas los así llamados recuerdos y las así llamadas anticipaciones. (Por lo tanto), ya sea que recuerdes o anticipes, lo haces 'ahora'. El pasado ya no es. El futuro no es aún¹⁰⁰.

Una persona, por ejemplo, que vive siempre escapando de su realidad, mediante un mecanismo de fantasía, para situarse en otro tiempo o lugar del que en verdad le corresponde vivir, se niega a sí misma la posibilidad de descubrir y disfrutar los valores del presente, dentro de su propia situación

¹⁰⁰ F. PERLS, *Gestalt therapy verbatim*, Bantam Books, Toronto, 1972, p. 44.

existencial. Cuando es verano, probablemente, se quejará de que hace calor, añorando que llegue el invierno; y durante el invierno vivirá quejándose por el frío y deseando nuevamente que vuelva el verano. Ante la agitación y las prisas de la ciudad, le gustaría la placidez de la vida campestre; pero al trasladarse a vivir en el campo reniega por la falta de estímulos y entretenimientos. En fin, que esta es una persona que parece siempre valorar lo que no tiene, fantaseando con épocas o lugares diferentes que no puede poseer, porque no existen en su realidad actual.

Esto no implica, sin embargo, que las personas no puedan fantasear sanamente en el 'aquí y el ahora', como se ilustra con el ejemplo de una persona que disfruta creativamente de su trabajo, y que cultiva intereses recreativos en su tiempo de descanso; que recuerda con alegría los buenos momentos del pasado y que planea con ilusión sus metas futuras; que le encuentra valor a las dificultades presentes, como un medio para seguir creciendo, y que anticipa la satisfacción de llegar a superarlas; etc. Este tipo de persona, en fin, desde su presente es capaz de retomar su pasado y de proyectarlo hacia el futuro, sin escapar nunca de su realidad.

El Psicólogo Celedonio Castanedo ilustra con claridad esta idea en su libro *Terapia Gestalt*, al señalar que

una descripción oriental de lo que significa el 'aquí' y el 'ahora' es facilitada por Deshimaru cuando le pregunta un discípulo: - ¿Cuál es la importancia de la expresión 'aquí y ahora'? A lo que Deshimaru responde: - Es una profunda filosofía. Aquí y ahora significa estar enteramente en lo que se hace y no pensar en el pasado o en el futuro, olvidando el instante presente. (Porque), si no sois felices aquí y ahora, no lo seréis jamás.¹⁰¹

¹⁰¹ C. CASTANEDO, *Terapia Gestalt: enfoque del aquí y el ahora*, Editorial Texto, Universidad de Costa Rica, San José, 1983, p. 60.

Víctor Frankl también enfatiza la vivencia consciente del aquí y el ahora, como un medio para actuar con responsabilidad en el presente y así encontrarle un sentido de valor a cualquier realidad de la existencia. Para él, es un deber de todos los seres humanos el aprender a valorar sus circunstancias.

Ahora bien, para realizar cabalmente este deber de ser responsable y de plasmar los valores absolutos o esenciales de la existencia en la realidad concreta que viven las personas, estas necesitan aprender a reconocer el potencial valioso que posee cada instante de sus vidas, en términos de los distintos valores específicos presentes en cualquier circunstancia. Entonces, cabe preguntarse, ¿cuáles son estos valores concretos, capaces de darle sentido en el aquí y el ahora a toda circunstancia? Florentino Idoate, sacerdote y psicólogo español especializado en la teoría de Frankl, responde a esta pregunta diciendo que

*la plenitud del desarrollo humano en toda su madurez consiste, para la Logoterapia, en llenar de sentido su vida a través de ese flujo constante de valores en su existencia. Entre los valores que enriquecen al hombre, Frankl distingue tres clases: Los valores 'vivenciales', los valores 'creativos' y los valores de 'actitud'*¹⁰².

Consideremos, por tanto, cada uno de estos tres tipos de valores, tratando de rescatar su potencial específico como medio para aprender a darle un significado positivo al enfrentamiento personal de las distintas experiencias estresantes en la vida.

1. Valores de Creación

Este tipo de valores se manifiesta cada vez que las personas hacen cualquier acción que proyecte su individualidad

hacia afuera, como un aporte suyo al mundo. Por lo tanto, estos valores creativos se descubren en cualquier acto humano, por sencillo que este sea, en el que el individuo se manifieste de forma personal y única. Como ejemplos podríamos considerar, desde una mirada de amor, una palabra edificante o un acto servicial hacia otro, hasta la realización de cualquier tipo de actividad intelectual, artística, recreativa, etc. En este sentido, incluso aquellas acciones que resultan ser rutinarias y repetitivas pueden adquirir un valor creativo, no tanto en términos de 'lo que se hace', sino más bien de 'la forma como se hace'.

Un hombre adulto que estuvo hospitalizado con una enfermedad terminal, había tenido que renunciar a su trabajo e incluso dejar su hogar para recibir el tratamiento adecuado. Aún en medio de tales circunstancias, este hombre pudo encontrar valores creativos que aliviaran en parte el grave estrés de su situación. El podía, por ejemplo, hacer visitas cortas a sus compañeros enfermos para reanimarlos, le agradecía a sus médicos y enfermeras diariamente estimulándolos por su abnegado servicio, escribía cartas a su esposa y a sus hijos en las que les manifestaba afecto e interés por sus vidas, etc. En suma, para este hombre la sonrisa, la palabra o los gestos amorosos, se convirtieron en instrumentos creativos que le daban significado, en 'el aquí y el ahora', a cada uno de sus días. Mientras que quizás otros, en esas mismas circunstancias, se habrían replegado dentro de sí mismos, abatidos por el infortunio y la aparente falta de sentido de su enfermedad terminal.

En otras palabras, las personas que a lo largo de sus vidas se acostumbran a descubrir oportunidades de realizar valores de creación para enriquecer a otros -e incluso para enriquecerse a sí mismos-, tienden a utilizar esta misma capacidad para reaccionar positivamente y de maneras creativas ante las situaciones estresantes que les corresponda experimentar en su existencia.

¹⁰² F. IDOATE, *op. cit.*, 1992, p. 137.

2. Valores de Vivencia

En palabras del Padre Florentino Idoate, según la teoría de Frankl "los valores vivenciales son aquellos que enriquecen al hombre mediante la receptividad de este, al contemplarlos, oírlos y vivirlos: la belleza de una puesta de sol, la contemplación del mar, la belleza literaria de un libro excelente, el encanto del ser amado. (En fin), todos aquellos que recibe uno de la vida misma"¹⁰³.

Todas estas vivencias enriquecedoras en la vida de las personas pueden ser también de carácter especial o más bien sencillo. Considérese, por una parte, ciertas experiencias 'únicas', como podrían ser el enamorarse y ser correspondido por una persona extraordinaria, el realizar un hermoso viaje alrededor del mundo, el recibir una herencia cuantiosa, etc. Este tipo de vivencias, por supuesto, no ocurren todo el tiempo durante el ciclo vital de las personas, pero constituyen incuestionablemente valores vivenciales deseados por la mayoría de la gente.

Por otra parte, aquellos que se habitúan a rescatar los valores de vivencia de las experiencias sencillas a nivel cotidiano, tales como la apariencia y el aroma de un ramo de flores sobre la mesa, las risas de los niños cuando juegan en los parques, el frescor de una ducha fría en un día caluroso, la presencia del ser amado durante un rato compartido, etc., también aprenden a descubrir valores vivenciales aún en medio de situaciones estresantes o dolorosas.

El enfermo terminal al que aludíamos más arriba, era una persona que hasta el último momento en que estuvo consciente supo agradecer la luz del sol que entraba cada mañana por los grandes ventanales del hospital, disfrutar de los gestos de

¹⁰³ Ibid.

consideración que recibía de sus parientes y amigos, apreciar el silencio de las noches para acogerse en actitud de oración, etc. En fin, que a diferencia de quienes sólo esperan vivencias extraordinarias para disfrutarlas, él sabía encontrar felicidad en las pequeñas cosas que consideraba como regalos de la existencia. Porque, generalmente, la gente feliz no es aquella que vive exenta de los problemas, las presiones y el desgaste cotidianos, sino la que sabe extraer, en 'el aquí y el ahora' de su realidad presente, los sencillos elementos que hacen de la vida una experiencia digna de ser vivida.

3. Valores de Actitud

Los valores de actitud nos refieren, como también lo manifiesta Idoate en su libro sobre la Logoterapia de Frankl, a "la reacción libre que el hombre adopta ante limitaciones inevitables de la vida, ante algo ineludible que no puede remediar"¹⁰⁴.

Este tipo de valores, al igual que lo considerado en los casos anteriores, pueden aplicarse tanto a las situaciones graves de limitación e infortunio en la existencia, como a las pequeñas contrariedades y molestias que forman parte de la experiencia cotidiana de todas las personas. Es más, son aquellos individuos que aprenden a afrontar con un valor positivo de actitud las cosas pequeñas que los afectan, quienes a la larga también llegan a enfrentar de maneras más satisfactorias las grandes pruebas en la vida.

Por consiguiente, los valores de actitud no sólo complementan y acompañan durante el ciclo vital a los otros valores de creación y de vivencia, arriba mencionados, sino que, en ausencia de aquellos, se convierten en la última y, según Víctor Frankl, la más perfecta forma de valorar la existencia.

¹⁰⁴ F. IDOATE, *op. cit.*, 1992, p. 139,

Esta conclusión de Frankl puede deducirse claramente del hecho de que los valores de actitud resultan ser el tipo de valores más estrictamente humano; pues, aunque pudiera decirse que los animales superiores también disfrutaban de sus experiencias creativas o sus vivencias agradables, sólo el ser humano tiene la capacidad de encontrarle un sentido y un valor trascendente a las situaciones desafortunadas. Y esta afirmación aplica, de manera particular, a la experiencia misma del estrés, en principio de tipo negativo, que constituyen siempre el sufrimiento, la enfermedad o la aceptación de la muerte.

En el caso expuesto más arriba del enfermo terminal hospitalizado, fueron los valores de actitud, en última instancia, los que lo rescataron de la amargura, la depresión y el desaliento, aún en medio de los inevitables dolores y las continuas molestias que caracterizaron el final de sus días. Porque él creía sinceramente en el valor redentor de ofrecerle a Dios sus dolencias por el bienestar de otros más desgraciados que él. Y esto, a la larga, fue lo que le proporcionó el mayor y el más importante de los significados en esta etapa final de su existencia.

Según el Dr. Víctor Frankl,

la posibilidad de llegar a realizar esta clase de valores se da, por tanto, siempre que un hombre se enfrenta con un destino que no le deja otra opción que la de afrontarlo; lo que importa es cómo lo soporta, cómo carga con él como con una cruz. Se trata de actitudes humanas como el valor ante el sufrimiento, o como la dignidad frente a la ruina o el fracaso. Tan pronto como estos 'valores de actitud' se incorporan al campo de las posibles categorías de valores, se ve que, en rigor, la existencia humana no puede, en realidad, carecer nunca de sentido¹⁰⁵.

¹⁰⁵ V. FRANKL, *Psicoanálisis y existencialismo*, Fondo de Cultura Económica, México, D.F., 1970, p. 60.

Hace veinte siglos, según consta en tres de los Evangelios, Jesús, hacia el final de su ministerio público, le explicó a sus discípulos que debía subir a Jerusalén, donde sería aprehendido por los jefes de los sacerdotes y los maestros de la ley, quienes lo harían sufrir mucho y terminarían por matarlo. Para Pedro y sus compañeros, este anuncio no tenían ningún sentido. Por eso, según cuenta el relato de los evangelistas, "Pedro lo llevó aparte y comenzó a reprenderlo, diciendo: - ¡Dios no lo quiera, Señor! ¡Esto no te puede pasar!" Al oír Jesús esta aseveración, le responde fuertemente, aclarándole: "- Tú no ves las cosas como las ve Dios, sino como las ven los hombres. Luego les dijo a sus discípulos: - Si alguno quiere ser discípulo mío, olvídense de sí mismo, cargue con su cruz y sígame" (Mt 16, 21-24).

Muchos años después de la crucifixión de Jesús en Jerusalén, también Pedro fue crucificado en la ciudad de Roma. El mismo Jesús le había anunciado una vez que llegaría el día, "cuando ya seas viejo, en que extenderás los brazos y te ceñirán, y te llevarán a donde no quieras ir" (Jn 21, 18). Para entonces, Pedro había cambiado su actitud ante el martirio y, pensando que no merecía el 'privilegio' de morir igual que su maestro, le pidió a sus verdugos que lo crucificaran cabeza abajo.

Evidentemente, la reacción de Pedro para interpretar el estrés angustiioso de ser crucificado se había trocado, a la luz de nuevos 'valores de actitud', en una reacción diferente. Esto le permitió llegar a aceptar su cruz con un coraje que antiguamente no poseía. E, incluso, para que su tipo de muerte coincidiera aún mejor con su propia dignidad de discípulo, Pedro paradójicamente sugiere que lo coloquen en una posición invertida, lo que resultaba ser en extremo extraño y desacomodado para estas ejecuciones.

LA INTEGRACIÓN PSICOSEXUAL SEGÚN CAVANAGH

Al tratarse ampliamente, durante el desarrollo de este capítulo, sobre la capacidad de adaptación al estrés, se ha considerado que el estrés se convierte en una fuerza positiva siempre y cuando las tensiones propias de la vida sean asimiladas e integradas adecuadamente por la persona que las experimenta.

En este mismo sentido, las tensiones inherentes al impulso sexual, característico de la experiencia vital en todo individuo sano -y muy específicamente durante su vida adulta-, necesitan también integrarse y canalizarse hacia la realización de un propósito de vida que resulte ser personalmente significativo y motivante.

Por esta razón, Erik Erikson señala que una vez superadas las etapas de la identidad y la intimidad, el adulto establecido se concentra en el 'para qué' de su existencia, dedicando así la mayor parte de sus energías a la generatividad de nuevas vidas, productos e ideas que le permitan trascender en el tiempo.

De esta forma, al considerarse de manera concreta la vida afectiva y sexual de la persona que ha asumido una misión significativa a nivel existencial, el psicólogo norteamericano Michael Cavanagh, en concordancia con Erikson, se refiere a esta etapa de la generatividad como la culminación en el proceso de maduración individual, denominándola conceptualmente como la fase de la "Integración Psicosexual".

Según lo define Cavanagh con sus propias palabras,

este periodo comienza hacia el final de la adultez joven (aproximadamente a los treinta años de edad), y dentro del contexto del desarrollo saludable continúa hasta la muerte. Durante este tiempo, las necesidades de tipo psicosexual gradualmente

asumen su lugar entre otros valores de similar importancia. Dependiendo del compromiso de vida personal, las necesidades psicosexuales compartirán prioridad con otras necesidades igualmente relevantes, tales como el ganarse la vida y progresar en el trabajo, el ejercicio de la paternidad, el cultivar amistades, la realización de proyectos comunitarios o de apostolado y la búsqueda de metas espirituales. (En fin), cualquiera que sea el estilo de vida que la persona escoja, su dimensión psicosexual se entrelazará con los demás hilos que conforman la tela de su vida, embelleciéndola significativamente en su conjunto. De esta manera, la sexualidad se manifiesta en un adecuado balance con las otras dimensiones, sin que predomine ni tampoco resulte menos importante que las demás¹⁰⁶.

Ahora bien, así como la madurez psicosexual se expresa en esta capacidad de integrar adecuadamente las energías sexuales dentro de un panorama mucho más amplio que el de la simple vivencia de la genitalidad, lo contrario también ocurre. Las personas que no han logrado madurar psicosexualmente las etapas anteriores de este proceso, no solo encuentran difícil integrar su sexualidad al servicio de un propósito vital significativo para sus vidas, sino que, a menudo, el mismo manejo inmaduro e inadecuado de sus energías sexuales o afectivas terminan por desintegrar y dar al traste con la realización de las metas que se proponen a nivel existencial.

A este respecto, al final de su artículo sobre el impacto del crecimiento psicosexual en la vida matrimonial y religiosa, Michael Cavanagh se cuestiona: "¿Qué puede hacer la gente que está casada o en vida consagrada (o sacerdotal), si llegan a la realización de que ellos están psicosexualmente estanca-

¹⁰⁶ M. CAVANAGH, "The impact of psychosexual growth on marriage and religious life, en *Human Development*, The Jesuit Educational Center for Human Development, EE.UU., 1983, p.105.

dos o perturbados?” A lo que él mismo se responde, manifestando que

no hay respuesta a esta pregunta que pueda ser aplicada universalmente. Una persona puede no necesitar de ayuda externa si él o ella reconocen qué tipos de pensamientos, sentimientos y conductas necesitan ser experimentados para alcanzar la integración sexual; si poseen las competencias suficientes a nivel psicosocial para participar en un proceso de aprendizaje y experimentación adecuados; y si tienen la visión moral que les permita la realización de estas conductas. Por el contrario, si uno o más de estos tres factores se encuentran ausentes, la persona puede necesitar ayuda psicológica, dirección teológica, o una combinación de ambas, con el objeto de continuar su camino hasta convertirse gradualmente en una persona más plena y, por lo tanto, en un cristiano que viva su vida más eficientemente¹⁰⁷.

CONCLUSIÓN

El tema de este tercer capítulo dedicado a la madurez humana integral -con el que se concluye el recorrido realizado a través de la autoestima, las relaciones de afecto y la adaptación al estrés-, ha pretendido poner las bases para una asimilación positiva de las tensiones desgastantes que resultan inherentes a la existencia humana, y para la consolidación de una adecuada integración psicosexual en el adulto maduro; todo lo cual permite propiciar una vivencia de la generatividad que resulte ser, a la vez, auténtica y realizante.

Mediante “el Proceso de Adaptación al Estrés”, aquí desarrollado, se proporciona una manera sistemática de comprender el significado del estrés en la vida de las personas, y la

necesidad de aprender a adaptarse a él, como único medio para convertir el estrés negativo en estrés positivo. Asimismo, una vez consideradas las diversas expresiones del estrés patológico que surge ante ciertos eventos estresores normales, especiales y extraordinarios, se sugieren tres tipos de estrategias de readaptación al estrés:

1. *Objetivar realísticamente el estrés*, como forma de superar la percepción desproporcionada que frecuentemente se asocia con los eventos y reacciones estresantes.
2. *Controlar adecuadamente el estrés*, como medio para superar la percepción de impotencia que ocurre muchas veces ante los eventos y reacciones estresantes.
3. *Interpretar valorativamente el estrés*, como manera de superar la percepción de absurdo y sinsentido que a menudo acaorean los eventos y situaciones estresantes.

Finalmente, al considerarse de forma concreta la dimensión sexual y afectiva de las personas en su etapa de la generatividad, se plantea la necesidad de alcanzar una apropiada ‘integración psicosexual’, como el propósito y culminación de todo el proceso de maduración individual en esta dimensión de la Psicosexualidad.

AUTORREFLEXIÓN

1. ¿Cuál es mi reacción habitual ante los eventos estresores normales que experimento en mi vida? Cuando he vivido cambios evolutivos o situaciones de pérdida importantes, ¿cómo me he adaptado a tales situaciones? ¿Tiendo a manifestar reacciones desproporcionadas en forma de negación, cólera, culpa, ansiedad, manipulación o depresión excesivas en tales casos? ¿Qué podría hacer para mejorar mi capacidad futura de manejo del estrés?

¹⁰⁷ Ibid., p. 108.

2. ¿He experimentado situaciones de agotamiento físico y emocional? ¿Tendí a aislarme de la gente en tales ocasiones para así protegerme de sus demandas? ¿Hubo una baja en mi rendimiento con los consecuentes sentimientos de incapacidad personal? ¿Cómo resolví este tipo de situaciones de 'estar fundido' en el pasado? ¿Qué podría hacer para prevenir o, de darse el caso, enfrentar mejor este 'Síndrome de Agotamiento Psíquico' en el futuro?
3. En lo que se refiere a la tendencia tan común hoy en día de la 'adicción al trabajo', ¿me presiono demasiado en el uso del tiempo? ¿Trato de estar ocupado a todas horas en un activismo desenfrenado? ¿Me siento sobre-responsable de todo lo que ocurre a mi alrededor? ¿Me concentro exageradamente en la obtención de logros personales, como mi fuente primordial de motivación en la vida? ¿Cómo podría comportarme de manera diferente en estas áreas?
4. ¿Tengo un estilo de vida competitivo, caracterizado por cierta carga de hostilidad o dureza hacia mí mismo o los demás, y expresado en conductas 'Tipo A' de urgencia y perfeccionismo constantes? ¿Qué cosas concretas puedo hacer para modificar esas formas de actuar?
5. En cuanto a la objetivación en mi manera de pensar, ¿cuáles emociones tiendo a experimentar de forma desproporcionada? ¿Me sorprende a menudo pensando automáticamente de manera negativa? ¿Qué distorsiones cognitivas utilizo con mayor frecuencia? ¿Cuál sería la respuesta más racional en cada uno de esos casos? ¿Estoy dispuesto a realizar por escrito este tipo de análisis cognitivo?
6. En lo tocante al establecimiento de hábitos sanos de vida que favorezcan un mejor control en mi respuesta de estrés, ¿promuevo situaciones frecuentes que me permitan reír y recrearme sanamente? ¿Cuido de mis hábitos de sueño y alimentación, complementándolos con una práctica adecuada de ejercicio físico? ¿Aprovecho ratos de oración o meditación, contemplación de la naturaleza, escuchar música o hacer siesta, para practicar técnicas de relajación física y mental? ¿Cuento

- con 'zonas de estabilidad' que me permitan desacelerar los estreses excesivos en mi vida? ¿Cultivo un ambiente armónico de convivencia que sea relajante, tanto para mí como para los demás? ¿Me propongo metas realistas, preparándome adecuadamente para cumplirlas? ¿Cambio el tipo de actividades durante la jornada para que unas me descansen de las otras? ¿Procuró un equilibrio integral en mi vida, buscando la satisfacción de todas mis necesidades, ya sean estas de tipo físico, emocional, intelectual, artístico, espiritual, etc.?
7. Con el fin de interpretar valorativamente el estrés que me provocan distintas circunstancias específicas en mi vida actual, ¿me he hecho consciente de los valores de creación o de vivencia que puedo apreciar en el aquí y el ahora de tales circunstancias? ¿Podría modificar mi actitud al respecto, tomando en cuenta un enfoque de valoración comparativa o intrínseca? ¿Existe la posibilidad de que, adoptando una intención paradójicamente contraria a lo que he venido haciendo hasta ahora, ocurra un cambio en mi interpretación y manejo de la situación?
 8. En la dimensión de la afectividad y la sexualidad, ¿voy integrando mis energías sexuales y afectivas como parte de un propósito vital más amplio e importante que le de sentido y realización a mi existencia?
 9. De lo contrario, si estoy enfrentando dificultades en cualquiera de estas áreas, ¿qué medidas o estrategias podrían ayudarme a mejorar mi capacidad de adaptación al estrés y a integrar mi sexualidad más sanamente al servicio de un propósito significativo de generatividad en mi vida?

CAPÍTULO 9

LA MADUREZ INTEGRAL DEL SACERDOTE, RELIGIOSO Y RELIGIOSA

El Papa Juan Pablo II y los obispos asistentes al Sínodo de 1990 "Sobre la Formación de los Sacerdotes en la Situación Actual", insistieron claramente en la necesidad de la madurez sacerdotal como requisito indispensable para el adecuado ejercicio de este ministerio. A este respecto, en la exhortación apostólica postsinodal *Pastores Dabo Vobis* (1992), se afirma que "sin una adecuada formación humana toda la formación sacerdotal estaría privada de su fundamento necesario". A lo que añade Juan Pablo II:

*Esta afirmación de los Padres sinodales expresa no solamente un dato sugerido diariamente por la razón y comprobado por la experiencia, sino una exigencia que encuentra sus motivos más profundos y específicos en la naturaleza misma del presbítero y de su ministerio*¹⁰⁸.

Estas manifestaciones del Papa y los obispos, reafirman la convicción de que la madurez humana debe considerarse como

¹⁰⁸ P.D.V., 43.

el requisito previo, sin el cual no puede fundamentarse apropiadamente el análisis, más específico, de los parámetros asociados con la vivencia madura del ministerio sacerdotal.

En este sentido, es un hecho, resaltado en la misma *Lineamenta* que se ofrecía a las iglesias particulares como instrumento de preparación para el debate sinodal, que “la complejidad y el peso del ministerio de los sacerdotes y de sus condiciones de vida exigen hoy una madurez más sólida que en el pasado” (*Lineamenta*, 10). Por esta razón, resulta de la mayor importancia analizar ciertos elementos propios de la madurez sacerdotal, tanto en su “ligazón ontológica específica que une al sacerdote con Cristo, Sumo Sacerdote y buen Pastor”¹⁰⁹, como en los aspectos que atañen a la vivencia madura del celibato, que según el rito latino debe caracterizar la vida y el ministerio de los sacerdotes diocesanos, y que también se asume en la vida consagrada.

En el Cuadro sobre “Conceptos que caracterizan la madurez sacerdotal”, por lo tanto, se correlacionan los parámetros Eriksonianos de la ‘identidad’, ‘intimidad’ y ‘generatividad’, anteriormente propuestos, con el sentido de misterio, comunión y misión, característicos de la vida cristiana, tanto a nivel laical, como sacerdotal y religioso. Asimismo, se establece la correlación correspondiente de estos conceptos con una vivencia auténtica del celibato. De esta manera, el celibato se enmarca dentro del contexto de una opción consciente y libre, que permita canalizar sanamente la sexualidad y proyectarla significativamente hacia la consecución de un propósito vital realizante; constituyéndose todos estos elementos en parte esencial de un sacerdocio y de una vida consagrada realmente maduros (Ver Cuadro *Conceptos que caracterizan la madurez sacerdotal*).

¹⁰⁹ P.D.V., 11.

CUADRO: CONCEPTOS QUE CARACTERIZAN LA MADUREZ SACERDOTAL

IDENTIDAD	SENTIDO DE MISTERIO (Configuración con Cristo)	CELIBATO Como opción CONSCIENTE y LIBRE, en el contexto de una SOLEDAD APACIBLE
INTIMIDAD	SENTIDO DE COMUNIÓN (Vivencia eclesial plena)	CELIBATO Como CANALIZACIÓN sana de la AFECTIVIDAD, en el contexto de una INTERACCIÓN AFECTUOSA
GENERATIVIDAD	SENTIDO DE MISIÓN (Celo por el servicio ministerial y la evangelización)	CELIBATO Como opción FUNDAMENTAL y SIGNIFICATIVA, en el contexto de un PROPÓSITO VITAL existencialmente realizable

En cuanto a lo primero, Juan Pablo II sintetiza la enseñanza conciliar -como ya lo había hecho en su encíclica *Christifideles Laici-*, cuando en su exhortación apostólica *Pastores dabo vobis* presenta a la Iglesia como 'misterio', 'comunidad' y 'misión'; y así señala que

*ella es misterio porque el amor y la vida del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo son el don absolutamente gratuito que se ofrece a cuantos han nacido del agua y del Espíritu (Cf. Jn 3,5), llamados a revivir la comunión misma de Dios y a manifestarla y comunicarla en la historia (misión)*¹¹⁰.

Más aún, esto mismo lo reafirma también en su exhortación apostólica *Vita Consecrata*, con la que completa "el análisis de las peculiaridades que caracterizan los estados de vida queridos por el Señor Jesús para su Iglesia"¹¹¹, como resultado de la tríada de sínodos dedicados a los laicos, a los presbíteros y a los religiosos y religiosas. En esta última exhortación apostólica, por lo tanto, el Papa invita a continuar esta

*reflexión para profundizar en el gran don de la vida consagrada en su triple dimensión de la consagración, la comunión y la misión, (de manera) que los consagrados y consagradas, en plena sintonía con la Iglesia y su Magisterio, encuentren así ulteriores estímulos para afrontar espiritual y apostólicamente los nuevos desafíos*¹¹².

En este sentido, así como los conceptos fundamentales propuestos por el Papa Juan Pablo II en cada uno de estos recientes documentos del Magisterio Eclesial -*Christifideles laici*, *Pastores dabo vobis* y *Vita consecrata*-, coinciden directamente con la terminología de 'identidad', 'intimidad' y 'generatividad',

¹¹⁰ P.D.V., 12.

¹¹¹ V.C., 4.

¹¹² V.C., 13.

utilizada en la teoría de Erik Erikson, es posible afirmar a su vez que el enfoque psicológico empleado por este autor también ha venido siendo ampliamente reconocido dentro del ámbito eclesial desde hace ya varias décadas.

El sacerdote y médico James Gill, en un artículo titulado *El Desarrollo de las Personas* (1981), reconoce que a principios de la década de los años setenta, "cuando los obispos norteamericanos expresaron una seria preocupación relacionada con el nivel de desarrollo psicosexual y social logrado por los sacerdotes diocesanos y religiosos en su país, fue el modelo evolutivo de Erikson el que el equipo investigativo utilizó como estándar de medición"¹¹³. Este estudio, realizado por el Departamento de Psicología Clínica de la Universidad de Loyola en Chicago, utilizó una muestra de 719 sacerdotes y permitió hacer generalizaciones a toda la población sacerdotal en los Estados Unidos¹¹⁴. Además, en opinión del Padre Gill, los puntos de vista de Erik Erikson han venido influenciando de manera cada vez mayor el pensamiento y la práctica tanto de directores espirituales como de equipos de formadores a nivel diocesano y religioso en todo el mundo.

Más aún, durante el proceso de finalización de este libro, ha llegado hasta nuestras manos una obra del ya mencionado psicólogo y sacerdote jesuita, Padre Alvaro Jiménez Cadena, con el título de *Caminos de Madurez Psicológica para Religiosos* (1995). En esta pequeña pero importante obra, el Padre Jiménez Cadena adopta coincidentemente un enfoque paralelo al que se viene desarrollando en nuestro presente libro. Él utiliza la teoría epigenética de Erik Erikson para resaltar las últimas

¹¹³ J. GILL, "The Development of persons", en *Humen Development*, The Jesuit Educational Center for Human Development, vol. II 1981, p.33.

¹¹⁴ Cf. E. C. KENNEDY y V. J. HECKLER, *The catholic priests in the United States: psychological investigations*, US. Catholic Conference Publications Office, Washington D.C., 1972.

cuatro etapas en la vida humana -correspondientes a la identidad, la intimidad, la generatividad y la integridad-, y aplicarlas a la vida sacerdotal y religiosa. Esto hace que muchos de los conceptos expuestos en su obra resulten ser de suma importancia para complementar el análisis que a continuación se ofrece en este capítulo sobre la madurez del sacerdote y religioso.

Asimismo, en lo que se refiere al celibato sacerdotal y religioso, el también psicólogo y sacerdote jesuita, padre George A. Aschenbrenner, propone la necesidad de un equilibrio entre una 'soledad apacible' y una 'interacción afectuosa', proyectados hacia una 'misión realizante' y generadora de vida, como los tres elementos primordiales que, adecuadamente integrados, posibilitan una vivencia madura y satisfactoria del celibato¹¹⁵. Esta visión, tan explícitamente relacionada con la teoría de Erikson, concuerda a su vez en alto grado con algunas de las posiciones teóricas de otros psicólogos y sacerdotes, tales como el Padre Luigi M. Rulla, S.J., de la Universidad Gregoriana de Roma, y, muy particularmente, con la propuesta que hace el psicólogo mexicano, Padre Luis Jorge González, O.C.D., tras la búsqueda de una apropiada sublimación de la sexualidad en la vida ministerial. Finalmente, el desarrollo sobre esta temática que ofrece el Padre Javier Garrido, O.F.M., en su libro *Grandeza y miseria del celibato cristiano*, así como las reflexiones del monje trapense Thomas Merton, complementan con gran riqueza los aportes anteriores y permiten plantear una sugestiva síntesis de los conceptos aquí tratados para una visión unificada de la madurez. Estos últimos autores, sin ser estrictamente profesionales en Psicología -como los otros arriba mencionados-, sí se han especializado lo suficiente en este campo como para desarrollar en sus obras un enfoque

¹¹⁵ Cf. G. A. ASCHENBRENNER, "Celibacy in community and ministry", en *Human Development*, vol VI, The Jesuit Educational Center for Human Development, EE.UU., 1985, pp. 27-33.

altamente coherente con la visión psicológica contemporánea del hombre.

De este modo, las contribuciones de una veintena de prestigiosos autores en el ámbito sacerdotal y religioso, incluyendo tanto a reconocidos santos y místicos como a escritores contemporáneos, sirven de base para el desarrollo de este capítulo. Entre estos, muy particularmente, los valiosos aportes ya descritos de George Aschenbrenner (norteamericano), Alvaro Jiménez Cadena (colombiano), Luigi M. Rulla (italiano) y Luis Jorge González (mexicano), todos sacerdotes y especialistas en Psicología, junto a los del maestro en Espiritualidad, Padre Javier Garrido (español) y del monje Thomas Merton (norteamericano), hacen de esta presentación una especie de panel de expertos, en la que el autor de este libro procura llevar el hilo conductor de la temática tratada, coordinando las distintas intervenciones de tan insignes panelistas. Consecuentemente, se logra así un enfoque integrado sobre la madurez del sacerdote o religioso como pastor, fundamentado no solo en nuestra propia visión sobre el tema sino, especialmente, sobre la sólida base de las reflexiones y testimonios personales de algunos de los representantes más autorizados, a nivel eclesial, para alcanzar este propósito.

EL SENTIDO DE IDENTIDAD SACERDOTAL O RELIGIOSO

Con el fin de aplicar el concepto de 'identidad' como elemento fundamental de la madurez del sacerdote o religioso en su calidad de pastor, es preciso volver a las fuentes mismas de la definición Eriksoniana, según ha sido utilizada en estudios relacionados con este tema. Por lo tanto, resulta apropiado acudir a la terminología empleada en la investigación que se realizó con el clero católico en los Estados Unidos en 1971, en cuyo contexto la

*identidad significa un sentido interno de mismidad y continuidad en el tiempo y de homogeneidad interior en un momento dado. Concretamente, implica el sentirse a gusto con su propio cuerpo, saber uno 'para dónde va' y la seguridad de ser reconocido por los demás. Todo esto se basa en una buena integración entre las pulsiones y deseos internos por una parte, y las condiciones sociales por otras; esta integración se concreta en las áreas del trabajo, el sexo y las relaciones con los compañeros y con la comunidad*¹¹⁶.

Por otra parte, la debilidad inherente a esta etapa, que se inicia en la adolescencia y continúa a lo largo de la vida, denominada originalmente por Erikson como 'confusión de rol', es definida por los autores del mismo estudio, antes mencionado, como

*una discrepancia entre lo que uno aparenta ser y lo que es; confusión acerca de la propia identidad sexual y de su habilidad para escoger una carrera por razón de las dudas y de los intereses en conflicto; inhabilidad para relacionarse con los demás en pie de igualdad, o para competir con ellos; sentimiento de vacío; falta de una filosofía coherente de la vida y de metas que den sentido a la propia existencia*¹¹⁷.

A este respecto, cuando en su libro, *Caminos de Madurez Psicológica para Religiosos*, el padre Jiménez Cadena trata de sentar las bases de la relación existente entre 'identidad' y 'autoestima' para una buena salud mental, cita al Dr. Michael E. Cavanagh, ya mencionado en los capítulos anteriores, quien establece que "una base importante, quizás el fundamento más importante para la salud mental y espiritual es la identidad psicológica"¹¹⁸. A lo que Jiménez Cadena le agrega el comen-

tario de que "una persona madura, aunque nunca se haya planteado expresamente la pregunta: '¿Quién soy yo?', debe ser capaz de responder a este crucial interrogante"¹¹⁹.

Dentro del desarrollo de este libro, ya hemos desarrollado un capítulo entero dedicado al "Proceso de la Autoestima", procurando fundamentar los elementos actitudinales y conductuales que constituyen una verdadera autoestima, así como los problemas que tienden a presentarse en cada caso y algunas metas que pudieran contribuir a superarlos. En este sentido, ha quedado claro que para el logro de una madurez humana integral, la búsqueda de un 'sano sentido de identidad' debe estar enraizado en la vivencia concreta de una adecuada estima propia, asociada con un sentido auténtico de valor personal. Pues, tal y como lo señala el Padre Jiménez Cadena en su libro,

*el sentido de identidad personal para la persona humana es una fuente de profundas satisfacciones, cuando la autoimagen y la autoestima son positivas. Pero puede igualmente convertirse en un potro de tortura cuando ellas son bajas o negativas*¹²⁰.

De manera que los mismos elementos antes tratados de la autoimagen, la autovaloración y la autoconfianza -en el plano de las actitudes inferidas-, así como del autocontrol, la autoafirmación y la autorrealización -en la dimensión conductual observable-, pueden aplicarse tanto a nivel humano como a nivel específicamente religioso, al platearse aquí la madurez integral correspondiente a la vida sacerdotal o consagrada. De hecho, como afirma Jiménez Cadena,

¹¹⁶ KENNEDY y HECKLER, en A. JIMÉNEZ, 1995, p.50.

¹¹⁷ Ibid., p.51.

¹¹⁸ M. CAVANAGH, *Make your tomorrow better*, Paulist Press, New York, 1980, p.127.

¹¹⁹ A. JIMÉNEZ, *Caminos de madurez religiosa*, Editorial San Pablo, Santa Fe de Bogotá, 1995, p.51.

¹²⁰ Ibid., p.52.

*es muy importante para la persona consagrada considerarse a sí misma como digna de estima, por sus talentos y realizaciones personales. La humildad no consiste en desconocer esas dotes personales ni en negarlas, ni mucho menos en convertirse en víctimas de un complejo de inferioridad. Pero, además de las cualidades y realizaciones personales (que pueden ser muchas y muy grandes), poseemos las características inherentes a toda persona humana; ellas constituyen el núcleo central de nuestra identidad y en ellas debe también fundamentarse la autoestima*¹²¹.

Por lo tanto, el que sacerdotes o religiosos puedan desarrollar su capacidad de verse con claridad, incluyendo fortalezas y debilidades, de saberse importantes a nivel personal y en su ministerio divino, de sentirse confiados y capaces de llevar a cabo su misión, son elementos internos que realzan grandemente el sentido de identidad y autoestima de los ministros de Dios. Asimismo, el adecuado autocontrol manifestado en un buen manejo de sí mismos, la libertad de manifestarse de acuerdo a su propia conciencia, y la posibilidad de realizarse existencialmente proyectando al máximo sus talentos y potencialidades, constituyen los parámetros externos que reflejan un apropiado sentido de identidad y de estima propia en la vida de sacerdotes y religiosos.

Esto lo confirma el Padre Jiménez Cadena cuando sostiene que

la única manera de conocernos de manera objetiva y de que los demás conozcan nuestra identidad es por medio de nuestros comportamientos: acciones, trabajos, desempeño de 'roles'. La autoimagen y el sentido de identidad se forman no sólo a través del feedback que recibimos de los demás sobre

*cómo nos perciben a nosotros, sino también por nuestras propias experiencias, de triunfo o de fracaso, por medio de comportamientos maduros, inmaduros o tal vez neuróticos; por nuestras grandes realizaciones apostólicas o nuestras pequeñas mezquindades de cada día*¹²².

En el 'Instrumento Preparatorio' para el 'Sexto Encuentro Nacional de Presbíteros del Brasil' (1996), confeccionado por la 'Comisión Nacional del Clero (CNC) de la Conferencia Nacional de Obispos del Brasil (CNBB), se resaltan los desafíos planteados por Erik Erikson en cuanto a la identidad, la intimidad y la generatividad para el logro de la madurez en la vida sacerdotal. Particularmente, en cuanto al sentido de identidad, el Documento señala que,

según Erikson, hacia los 20 años, el individuo es llevado a hacer una especie de balance de los aprendizajes bien o mal sucedidos, realizados hasta entonces. Es un momento de síntesis. La tarea fundamental es la de responder a la pregunta: ¿Quién soy yo?... Normalmente, es en esta fase de definición de la juventud (allí entre los 18-25 o incluso 30 años) que la Iglesia reconoce y legitima el deseo del joven que se presenta al sacerdocio. Son años de intenso trabajo de interiorización y construcción del 'yo ideal', fundamental para el sentido de identidad personal del futuro sacerdote. Involucra muchos aspectos de la autoimagen, de la identidad y de los roles sexuales, superación de reacciones de confusión, idealización y preocupación excesivas sobre sí mismo, crecimiento en la capacidad de entrega, una autoestima mejor consolidada, una vida de oración más personalizada, fortalecimiento de las actitudes y aptitudes útiles para su papel de sacerdote, apertura al otro, sentido de compasión y de compartir, etc. La aceptación del candidato por parte de la Iglesia no consiste solo en el acto del

¹²¹ Ibid.¹²² Ibid., p. 61.

*Obispo o responsable (por admitirlo). Es todo el comportamiento de los colegas (en el presbiterio), de la familia y de la comunidad que pasa a pedirle a este sacerdote que haga y piense como tal, que él 'sea' presbítero en su identidad*¹²³.

En fin, todo lo anterior nos hace concluir que en la práctica del ministerio sacerdotal o consagrado se expresa, como si fuera un test proyectivo, el sentido de identidad y de autoestima de los ministros de Dios. Y, más aún, al apoyarse el crecimiento de los novicios, novicias y seminaristas, de los sacerdotes, religiosos o religiosas en estas áreas prioritarias de su personalidad, se estará contribuyendo también a una vivencia más madura de sus vidas y de todas las acciones que ellos emprendan como parte de su llamado vocacional.

1. La identidad como sentido de misterio a nivel eclesial

El Padre Alvaro Jiménez Cadena realiza en su libro, aquí citado, un excelente recuento de los parámetros que caracterizan la identidad del cristiano a nivel eclesial.

Elemento esencial en la identidad de un cristiano auténtico, afirma él, es su filiación divina: 'Yo soy hijo de Dios, por el bautismo y la fe'. El Concilio Vaticano II nos ha recordado insistentemente que todo cristiano se honra con el nombre de Cristo (549), se llama y es llamado hijo de Dios (599); por el bautismo es una nueva creatura (599); es un miembro de Cristo (39), conformado con la imagen del Hijo (217), resucitará en Cristo una vez vencida la muerte (232). Estos elementos contribuyen a formar la identidad del cristiano, cuando acepta estas verdades no como frías abstracciones teóricas, sino que logra convertirlas en vida propia por la fe; a la luz de la oración y movido por el Espíritu, encuentra aquí, bases muy fir-

*mas para formarse una autoimagen positiva y, por consiguiente, una alta y saludable autoestima*¹²⁴.

Una vez sentadas estas bases que definen la identidad del cristiano, según el magisterio de la Iglesia, el mismo Padre Jiménez Cadena se plantea la siguiente interrogante:

*¿Cómo se explica entonces, que para tantísimos individuos, su identidad como cristianos no ejerce el influjo real unificador que conduzca a darle sentido y satisfacción a la vida? ¿Cómo es posible que Rulla haya concluido que el 75 % de los sacerdotes entre los que integraron la muestra de su investigación, tenían una autoestima demasiado baja? ". Tratando de dar una respuesta plausible a tales preguntas, el Padre Jiménez Cadena cita al autor A. Manenti cuando manifiesta que no es cuestión de falta de fe, sino de falta de 'centralidad de la fe': no somos capaces de hallar en ella una positividad suficiente, como si no bastara descubrir que somos hijos de Dios para sentirnos portadores de valores. Y entonces la identidad se desplaza hacia otras realidades y, para valorarse positivamente, se requiere un montón de compensaciones, de confirmaciones, de éxitos. A pesar de su presencia, en la práctica no se considera la verdad de fe lo bastante central y esencial en el concepto de sí*¹²⁵.

Ahora bien, para satisfacer los propósitos de este capítulo referente a la madurez del sacerdote o religioso, se hace necesario agregar aún, a la identidad en el plano humano y en la dimensión cristiana, hasta aquí considerados, el sentido de identidad especialísimo que aporta el llamado sobrenatural a la vida sacerdotal, por medio del sacramento del Orden, o a la vida consagrada, al asumirse los votos perpetuos de castidad, pobreza y obediencia. Como se dice en el decreto conciliar

¹²³ CNBB, *Instrumento Preparatorio*, pp.71-71.

¹²⁴ A. JIMÉNEZ, 1995, p.64.

¹²⁵ MANENTI, en A. JIMÉNEZ, *op. cit.*, 1995, p.64.

Perfectae Caritatis, refiriéndose al caso de los religiosos, pero en muchos sentidos extensivo también a los sacerdotes diocesanos,

*todos los que son llamados por Dios a la práctica de los consejos evangélicos y los profesan fielmente, se consagran de modo peculiar a Dios, siguiendo a Cristo, que, pobre y virgen (Cf. Mt 8, 20; Lc 9, 18), por su obediencia hasta la muerte de cruz (Fil. 2,8), redimió y santificó a los hombres*¹²⁶.

En este respecto, el Magisterio de la Iglesia afirma claramente que la identidad fundamental de la Iglesia, y por ende de todos sus miembros, tanto sacerdotes y religiosos como fieles laicos, no puede ser entendida fuera del 'sentido de misterio' que la caracteriza en su relación sobrenatural con Dios. Particularmente, al considerar la identidad del sacerdote, el Papa Juan Pablo II la define de la siguiente manera:

*Es en el misterio de la Iglesia, como misterio de comunión trinitaria en tensión misionera, donde se manifiesta toda identidad cristiana, y por tanto también la identidad específica del sacerdote y de su ministerio. En efecto, el presbítero, en virtud de la consagración que recibe con el sacramento del Orden, es enviado por el Padre, por medio de Jesucristo, con el cual, como Cabeza y Pastor de su pueblo se configura de un modo especial, para vivir y actuar con la fuerza del Espíritu Santo al servicio de la Iglesia y por la salvación del mundo*¹²⁷.

De la misma manera, al referirse a la vida consagrada como don de Dios para la Iglesia, Juan Pablo II subdivide su exhortación apostólica sobre este tema precisamente en tres grandes capítulos, a saber: 1. *Confessio Trinitatis*, sobre las fuentes Cristológico-Trinitarias que definen la identidad de los reli-

giosos y religiosas; 2. *Signum Fraternitatis*, en el que se trata la vida consagrada como signo de comunión en la Iglesia; y 3. *Servitium Caritatis*, donde se propone la vida consagrada en términos de una Epifanía del amor de Dios en el mundo¹²⁸.

Más aún, en un reciente documento eclesial elaborado por la 'Congregación para los Institutos de Vida Consagrada y las Sociedades de Vida Apostólica', bajo el título de *La vida fraterna en comunidad* (1994), se realiza un excelente análisis de la necesidad de madurez que tienen las personas dedicadas a la vida consagrada. Particularmente, al tratar el tema que aquí nos ocupa, se afirma que

*la identidad de la persona consagrada depende de la madurez espiritual: es obra del Espíritu, que impulsa a configurarse con Cristo, según la particular modalidad que nace del 'carisma originario, mediación del Evangelio, para los miembros de un determinado Instituto'... (Así), en esta dinámica la persona consagrada y la comunidad religiosa son propuesta evangélica que manifiesta la presencia de Cristo en el mundo*¹²⁹.

El sentido de misterio, por lo tanto, define la identidad del sacerdote y del religioso como del orden de la fe, configurándolo a Jesucristo por medio de su ordenación sacramental o de la vivencia de sus votos en la vida consagrada. Lo que de ninguna manera desmerece ni relega su dimensión humana, sino que la realza al convertirlo en testigo y servidor del Evangelio de la gracia de Dios, y, en el caso del sacerdote, en dispensador de los misterios sagrados.

¹²⁸ Cf. *Vita Consecrata*, 1996.

¹²⁹ CONGREGACIÓN PARA LOS INSTITUTOS DE VIDA CONSAGRADA Y LAS SOCIEDADES DE VIDA APOSTÓLICA, *La vida fraterna en comunidad (congregavit nos in unum Christi amor)*, Tipografía Vaticana, Roma 1994 (de ahora en adelante *vida fraterna*) n. 54.

¹²⁶ P.C., 1.

¹²⁷ P.D.V., 12.

2. El celibato en el contexto de una “soledad apacible”

De acuerdo con la *Lineamenta*, propuesta para la preparación del Sínodo “Sobre la Formación de los Sacerdotes en la Situación Actual”, esta educación al sentido del misterio

*supone una vida de oración personal y silenciosa. Esta vida de oración es relación personal con Dios, en Jesucristo, por su Espíritu..., (y necesita) nutrirse de la Palabra de Dios leída y meditada, ‘lectio divina’, que el futuro ministro de la Palabra debe haber largamente practicado. En un mundo de agitación y de ruido, una atmósfera de silencio facilita esta búsqueda interior y este encuentro personal con el Señor*¹³⁰.

Esta necesidad del silencio, como requisito para la plena vivencia del sentido de misterio en la identidad sacerdotal y religiosa, es confirmada por el padre y psicólogo norteamericano, George A. Aschenbrenner, en su artículo ‘Celibato en Comunidad y Ministerio’. Al hablar de ‘una soledad apacible’, el padre Aschenbrenner insiste en que “si no se da primacía a la relación central de soledad (del sacerdote o religioso), a solas con Dios y en Dios, las relaciones a nivel comunal pueden demandar una prioridad tal que lleguen a confundir, o incluso destruir, la identidad celibataria”¹³¹, la cual debe estar fundamentada sólidamente en la vivencia de una relación personal de compañerismo con Dios.

Más aún, Aschenbrenner es sumamente claro al afirmar que “cuando se le da una prioridad mayor al vivir en una comunidad de amor que a la soledad con Dios, el llamado al celibato religioso puede ser acallado o incluso silenciado por comple-

to. El celibato religioso no podrá ser nunca justificado o explicado solamente por la belleza del amor y del apoyo en comunidad, si no existe también una relación básica de soledad con y en la presencia de Dios”¹³². A estos comentarios, el padre Aschenbrenner añade que aunque su artículo se refiere primariamente al sacerdocio religioso, también “puede ser aplicado al celibato del sacerdote diocesano, con las debidas adaptaciones”¹³³.

Sin embargo, el aprendizaje para estar en soledad, de manera apacible, requiere de tiempo y madurez en la vida de las personas célibes. Pues, como lo establece realistamente el Padre Javier Garrido, “al principio, la soledad es un problema. Hay que aprender a estar en ella, descubrirse en ella, ir ensanchando sin miedo sus fronteras. Gozar estando solo es el presupuesto para tener una vida propia: Interioridad”¹³⁴. De esta manera, con el fin de poder alcanzar una auténtica interioridad, Garrido exhorta a los célibes para que disfruten de la presencia de Dios en medio de su soledad.

Si tu interioridad comienza a ser habitada por el Dios vivo mediante la oración, insiste él, te sentirás cada vez más solo. No te asustes, no huyas. ¿No te das cuenta de que está creciendo por dentro otro tipo de vida?... Nada ni nadie como Dios da a la persona conciencia de su radical soledad. Precisamente porque es el Absoluto, despierta en mí la conciencia de absoluto, de significación única e incondicional. ¿No consiste en eso, cabalmente, ser persona? La soledad ha dejado de ser problema para constituirse en camino. Ahora te acercas al otro no tanto en función de conveniencias como de encuentro. Ya no necesitas idealizar la amistad. Das y recibes, asumiendo la

¹³⁰ *Lineamenta*, 26.

¹³¹ G. A. ASCHENBRENNER, “Celibacy in community and ministry”, en *Human Development*, vol VI, The Jesuit Educational Center for Human Development, EE.UU., 1985, p. 28.

¹³² *Ibid.*, p.27.

¹³³ *Ibid.*, p.28.

¹³⁴ J. GARRIDO, *Grandeza y miseria del celibato cristiano*, Editorial Sal Terrae, Santander, 1987, p.155.

*diferencia y el conflicto como parte dinámica e integradora de la relación. La intimidad no tiene por qué ser fusión sin fisuras. Más bien, el regalo que hay que cuidar. La libertad no amenaza la unión, sino que la refuerza... ¿Cómo puede haber celibato si previamente no hay soledad gozosamente vivida? Es la soledad la que permite que la compañía (amistad, familia, comunidad...) no sea un subterfugio*¹³⁵.

En este mismo sentido, el también sacerdote y psicólogo, Padre Luis Jorge González, en su artículo titulado *Experiencia de Dios y celibato creativo a la luz de la actual psicoterapia*, recuerda en que “la oración concebida y vivida como proceso existencial de amor a Dios, por medio de Cristo, resulta ser una condición indispensable para el celibato cristiano. Pero no como una norma de ascesis. Es decir, no como una obligación fría que cae sobre las espaldas de los cristianos. Más bien, como una relación interpersonal. Sobre todo, como un ejercicio intenso y constante de amor a Dios”¹³⁶. Lo que también coincide con la afirmación de Javier Garrido, de que “la clave de la identidad del célibe no está en lo específico del celibato, sino en su vocación cristiana al amor”¹³⁷.

Más aún, en otro artículo titulado *Las causas del abandono del ministerio sacerdotal* (1986), el psicólogo colombiano, Padre Alvaro Jiménez Cadena propone, a este respecto, que “en el fondo de casi toda defección, a veces como causa principal, otras al menos como causa concomitante más o menos influyente en el resultado final, se encontrará ‘una deficiencia de vida de oración’, un enfriamiento en la vida espiritual, una rutinización en la recepción de los sacramentos, una progresiva ‘acedia’ espiritual, una marcada búsqueda de la propia co-

modidad, una huida sistemática de la abnegación. En una palabra, se encuentra uno ante el síndrome tradicionalmente llamado por los autores ascéticos ‘la tibieza espiritual’”¹³⁸. Por consiguiente, todos estos posibles síntomas, tan característicos de una pobre vida interior, llevan a Ashenbrenner a la conclusión de que “sin soledad, es fácil para los célibes ya sea perder el atractivo que tenían por este tipo de vida, o perderse a sí mismos en un casi continuo activismo pastoral”¹³⁹.

Así, mediante el establecimiento de esta ‘soledad apacible’ en la compañía de Dios, caracterizada por una auténtica interioridad consigo mismo y por una realizante vida de oración, se brinda el contexto dentro del cual el sacerdote o religioso, que desea abrazar el celibato como una forma apropiada de vida para el ejercicio de su ministerio, opte por él de manera consciente y libremente aceptada. Por lo tanto, según el Padre Ashenbrenner,

*el propósito de la persona célibe no será el de suprimir o destruir esta tendencia natural (a encontrar compañero a nivel matrimonial), sino el de comprenderla y, entonces, adaptar cuidadosamente su forma de expresarla. Esta adaptación será motivada y dirigida por la intimidad y el decisivo enfoque de compañerismo singular con ese Dios amoroso (que lo invita al celibato)*¹⁴⁰.

Por el contrario, como también lo manifiesta el Padre Jiménez Cadena, “otras fuentes de dificultades pueden provenir de una escasa comprensión, aprecio o interiorización vital

¹³⁵ Ibid., pp.155-156.

¹³⁶ L. J. GONZÁLEZ, “Experiencia de Dios y celibato creativo a la luz de la actual psicoterapia, en *Revista Medellín*, Santa Fe de Bogotá, 1981, p.555.

¹³⁷ J. GARRIDO, *op. cit.*, 1987, p.49.

¹³⁸ A. JIMÉNEZ, “Las causas del abandono del sacerdocio ministerial”, en *Revista Medellín* (45) vol. XII, Santa Fe de Bogotá, 1986, pp.88-89.

¹³⁹ G. A. ASCHENBRENNER, “Celibacy in community and ministry”, en *Human Development*, vol VI, The Jesuit Educational Center for Human Development, EE.UU., 1985, p.27.

¹⁴⁰ Ibid.

del celibato", asociándolas él con actitudes y conductas egoístas, de castidad ambigua, de problemas sexuales no superados y de búsqueda de amistades compensatorias, así como de un trato inmaduro con las personas del sexo opuesto y de otras compensaciones, como son las excesivas comodidades, el ansia de poder, el alcoholismo y la drogadicción, etc. En fin, que además de la 'tibieza espiritual', mencionada anteriormente, este autor considera que el factor común en la mayoría de las defecciones sacerdotales está constituido por un trasfondo más o menos marcado de 'inmadurez emocional'¹⁴¹.

Todas estas aseveraciones reflejan claramente el papel primordial que desempeña la madurez psicosexual y afectiva en la vida de las personas célibes, pues, sin ella, no será posible el optar libre y conscientemente, dentro del contexto de la propia situación de vida, ni de aceptar realísticamente las exigencias de un celibato. Porque, tal y como la define el psicólogo profesor de la Universidad Gregoriana, Padre Luigi M. Rulla, la madurez afectiva consiste en la capacidad de un individuo de conocer y aceptar el 'ideal de sí' en la situación concreta en que se encuentra, de manera objetiva y libre, para así poder vivirlo. Lo que lleva al Padre Rulla a la conclusión, en sus propias palabras, de que solamente "un objetivo y libre ideal de sí en la situación permitirá una adaptación que dará como fruto un crecimiento continuo en la vocación religiosa"¹⁴².

De lo contrario, al no tenerse bases suficientemente firmes de madurez emocional y afectiva, expresadas en la práctica cotidiana de una soledad apacible en la presencia de Dios, las consecuencias patológicas de una vivencia celibataria, inconscientemente asumida e interpretada como una situación impuesta, pueden acarrear para el sacerdote o religioso una car-

¹⁴¹ Cf. A. JIMÉNEZ, 1995, *op. cit.*, pp.15-18.

¹⁴² L. RULLA, *Psicología profunda y vocación, I Las personas*, Sociedad de Educación Atenas, Madrid, 1984, p.173.

ga agobiante de angustia, que en tiempos de crisis amenazarían quizás con destruir no solamente su compromiso celibatario, sino la totalidad de su vida ministerial.

EL SENTIDO DE INTIMIDAD SACERDOTAL O RELIGIOSO

El segundo gran parámetro desarrollado en este libro, como indicador de la madurez humana integral, consiste en un 'cálido sentido de fraternidad y pertenencia con los semejantes', en el cual se asocian los elementos de la 'intimidad' y el 'afecto', según fueron tratados en el capítulo correspondiente. No obstante, conviene en este punto ampliar la definición Eriksoniana de la intimidad, de manera que pueda adaptarse a su aplicación dentro del ámbito de la madurez del sacerdote o religioso como pastor, que es el tema que aquí nos ocupa.

Para este efecto, y parafraseando a Erik Erikson, el Padre Jiménez Cadena define la 'intimidad' como la "capacidad de comprometerse en afiliaciones y asociaciones concretas y de desarrollar la fortaleza ética necesaria para ser fiel a tales compromisos, aún en el caso de que exijan grandes sacrificios". A lo que él mismo agrega, en procura de ser aún más explícito, algunos otros elementos como

la capacidad de establecer relaciones de esta clase con individuos de ambos sexos; habilidad de compartir con otros y cuidar de ellos sin perder la propia identidad. (Además), las personas con capacidad de intimidad buscan relaciones emocionalmente cercanas y se sienten a gusto con ellas. Confían en los amigos y están fácilmente disponibles para ellos¹⁴³.

Asimismo, y según fue definido anteriormente en los primeros capítulos de este libro, a la fortaleza de la 'intimidad' se

¹⁴³ A. JIMÉNEZ, *op. cit.*, 1995, p.75.

opone el concepto Eriksoniano del 'aislamiento', que Jiménez Cadena lo explica, a nivel personal, como

la tendencia a permanecer solo y absorto en sí mismo por temor de perder su propio yo. El aislamiento se presenta cuando la identidad de la persona es demasiado débil para soportar las incertidumbres de la intimidad. Los compromisos y responsabilidades emocionales parecen irrazonables o demasiado restrictivos de la libertad personal. Como resultado, tales individuos se mantienen emocionalmente distantes en sus relaciones; están completamente concentrados sobre sí mismos o son indiscriminadamente sociables. Sus relaciones son anormales o estereotipadas. Tales personas no son capaces de compartir nada con nadie, o se niegan a hacerlo. Con frecuencia, se sienten atraídos hacia una relación íntima, y simultáneamente aterrorizados por ella, cuando exige un compromiso serio¹⁴⁴.

Varias de estas manifestaciones del problema del aislamiento ya fueron desarrolladas ampliamente como parte del "Proceso del dar y recibir afecto". Particularmente, en lo que se refiere al mal manejo afectivo por parte de sacerdotes, religiosos o religiosas, estos parecen tener una mayor propensión a caer en los extremos caracterizados por las dificultades 'de recibir afecto' o de 'intercambiar afecto'. Lo que en términos prácticos se manifiesta, algunas veces, por un exceso de actividades de cuidado pastoral, sin abrirse a recibir ningún tipo de apoyo afectivo a nivel personal; otras veces, por el contrario, ocurre un exagerado encerramiento dentro de sí mismo, ya sea que este se disfraza tras la forma de un activismo despersonalizante o por un replegarse de toda interacción significativa con las personas que lo rodean.

Ante todos estos problemas, el célibe necesita replantearse su capacidad de entrar en intimidad y de disfrutar del inter-

¹⁴⁴ Ibid.

cambio afectivo con los demás, ya sea a través de una toma de conciencia de sus dificultades en esta área tan importante para la vivencia sana de su ministerio, como mediante un tratamiento especializado en aquellas situaciones más graves que así lo ameriten. Además, en cualquier caso, convendría que el cambio deseado se apoye en el desarrollo del respeto, la empatía y la autenticidad en las relaciones interpersonales, así como en aprovechar los distintos tipos de lazos familiares, sentimentales o de afinidad con que pudiera contarse a nivel social, para cultivar intercambios sanos y significativos con otras personas.

Finalmente, es conveniente también tomar muy en cuenta las condiciones externas e internas que se proponen en el "Proceso del dar y recibir afecto", y que son las que permiten establecer vínculos satisfactorios y permanentes de amistad. Por ejemplo, si el sacerdote o religioso(a) no procuran poner en práctica las características de 'igualdad', 'proximidad' y 'disponibilidad' con quienes podrían llegar a ser amigos suyos, tales relaciones potenciales se verán truncadas desde un principio. Asimismo, si ellos no tienen la apertura para compartir aquellos valores, convicciones e intereses que les resultan más significativos, ni se interesan genuinamente por los de los demás, nunca encontrarán puentes de unión que los satisfagan en sus relaciones interpersonales.

De aquí que, como se afirma también en el 'Instrumento Preparatorio' para el Sexto Encuentro Nacional de Presbíteros del Brasil (1996), antes citado,

ese sentido de la unidad y de la comunión, en la reciprocidad de los dones, ministerios y carismas, es uno de los puntos más subrayados por la eclesiología contemporánea al tomar conciencia de la radical fragmentación y masificación traída por la posmodernidad. Tiene que ver con lo que Erikson llama la 'intimidad', la necesidad más profunda que, según él, experi-

*menta el ser humano en la primera etapa adulta, después de afirmada la identidad personal. Además de la adquisición de una comprensión positiva, autónoma y realista sobre 'quiénes somos', la vida nos demanda una vivencia satisfactoria de la reciprocidad con los otros que nos rodean. Es de esa 'intimidad' con los demás que se desarrolla un sentido personal y caluroso de fraternidad y pertenencia común, una capacidad tranquila de dar y recibir afecto*¹⁴⁵.

En conclusión, para alcanzar la fortaleza Eriksoniana de la 'intimidad' es preciso cultivar activamente esta dimensión del intercambio afectivo, que resulta ser tan particularmente vital para una existencia plena y madura en el caso de las personas célibes. De lo contrario, su afectividad sufrirá las consecuencias lamentables de una vida reprimida o plagada de compensaciones afectivas que, en última instancia, ni satisfacen las necesidades personales ni permiten la vivencia de un ministerio sacerdotal o religioso gozoso y auténtico, tal y como se ampliará más en la siguiente sección.

1. La Intimidad como sentido de comunión a nivel eclesial

Al considerarse el ámbito relacional en la vida de los sacerdotes, la Iglesia señala 'el sentido de comunión' como el segundo elemento que resulta esencial para la expresión madura del sacerdocio. De acuerdo con el texto antes citado de la *Lineamenta*, o documento para la preparación del Sínodo sobre la Formación Sacerdotal, se afirmaba que

en un mundo dividido, los sacerdotes están llamados, en virtud misma de su función pastoral, a servir a la comunión. Ellos reúnen la comunidad cristiana en la unidad de una misma fe nutrida de la Palabra de Dios, en la caridad renovada

¹⁴⁵ CNBB, *Instrumento Preparatorio*, pp.75-76.

*por la gracia de los sacramentos, de modo especial por el de la Eucaristía... Este servicio de la unidad exige testigos de la compasión, de la misericordia, del perdón y de la reconciliación... Todos los sacerdotes diocesanos o miembros de comunidades religiosas de vida contemplativa, activa o misionera, están llamados pues a vivir ellos mismos, en el presbiterio, una íntima unidad de espíritu y de acción*¹⁴⁶. Por lo tanto, y utilizando las propias palabras de Juan Pablo II en su exhortación apostólica *Pastores Dabo Vobis*, *se puede entender así el aspecto esencialmente relacional de la identidad del sacerdote*¹⁴⁷.

Asimismo, en el *Directorio para el ministerio y la vida de los presbíteros*, la Congregación para el Clero resalta el llamado sacerdotal a ser hombres de comunión y puentes que favorezcan la unidad entre las personas a quienes sirven. En este sentido, el Documento establece que como

*hombre de comunión, el sacerdote no podrá expresar su amor al Señor y a la Iglesia sin traducirlo en un amor efectivo e incondicionado por el Pueblo cristiano, objeto de sus desvelos pastorales... (Más aún), en cuanto reúne la familia de Dios y realiza la Iglesia-comunión, el presbítero pasa a ser el pontífice, aquel que une al hombre con Dios, haciéndose hermano de los hombres a la vez que quiere ser su pastor, padre y maestro*¹⁴⁸.

Desafortunadamente, y al tratarse en particular el caso del sacerdote diocesano, muy frecuentemente se ha interpretado este sentido de comunión, únicamente, en términos de la función que este desempeña como centro al servicio de una comunidad parroquial. Así, se ha visto excluida, en la práctica,

¹⁴⁶ *Lineamenta*, 13.

¹⁴⁷ P.D.V., 12.

¹⁴⁸ *Directorio*, 30.

su necesidad psicológica básica de vivenciar una interacción cálida y afectuosa con las personas significativas que lo rodean, lo que resulta ser esencial para mantener un equilibrio afectivo satisfactorio en su vida ministerial.

Al considerar particularmente el caso de la vida consagrada, Juan Pablo II reafirma en el capítulo dos *Signum Fraternitatis* de su exhortación apostólica sobre este tema, lo que ya había sostenido anteriormente como válido para los laicos (*Christifideles Laici*) y para los presbíteros (*Pastores Dabo Vobis*).

*En realidad, señala el Papa, la Iglesia es esencialmente misterio de comunión, 'muchedumbre reunida por la unidad del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo'. La vida fraterna quiere reflejar la hondura y la riqueza de este misterio, configurándose como espacio humano habitado por la Trinidad, la cual derrama así en la historia los dones de la comunión que son propios de las tres Personas divinas. Los ámbitos y las modalidades en que se manifiesta la comunión fraterna en la vida eclesial son muchos. La vida consagrada posee ciertamente el mérito de haber contribuido eficazmente a mantener viva en la Iglesia la exigencia de la fraternidad como confesión de la Trinidad. Con la constante promoción del amor fraterno en la forma de vida común, la vida consagrada pone de manifiesto que la participación en la comunión trinitaria puede transformar las relaciones humanas, creando un nuevo tipo de solidaridad. Ella indica de este modo a los hombres la belleza de la comunión fraterna, como los caminos concretos que a esta conducen*¹⁴⁹.

Lo imperativo de este llamado que realiza el Papa para los religiosos y religiosas de testimoniar ante el mundo las bellezas de la comunión fraterna, hace especialmente lamentable

¹⁴⁹ *Vita Consecrata*, 41.

el hecho de que muchos de ellos se encierren a veces dentro de sí mismos -aún en medio de sus propias comunidades-, empobreciendo así no solamente sus vidas a nivel afectivo sino también su capacidad de ser promotores de fraternidad en las dimensiones comunitaria y eclesial a las que pertenecen.

La Comisión Nacional del Clero de Brasil hace referencia a esto en el Documento 'El presbítero: misionero, profeta y pastor en el mundo urbano', ya mencionado como 'Instrumento Preparatorio' para el 'Sexto Encuentro Nacional de Presbíteros'. Allí se afirma, en alusión a la etapa Eriksoniana de la 'intimidad', que "en el caso del sacerdote esta es la hora en que se siente el vacío de una soledad que empobrece o esclaviza, o, (más bien), la vibración de una mutualidad que lo torna feliz, seguro y creativo en su vida y en su trabajo. ¡Él puede beber de su propio pozo!"¹⁵⁰. A esto, el Documento agrega que

*la fase de la intimidad es un período de la vida en el que se le propone muy fuertemente al presbítero la cuestión del celibato, ya no más experimentado como un ideal futuro, sino como una realidad concreta y exigente en el día a día. Allí acontece la decisión más definitiva para el estilo personal de conducir su afectividad. (En suma, que) la intimidad tiene mucho que ver con la experiencia de Dios, de la oración, de la práctica de la caridad y de la lucha por la justicia. Ya no son las presiones externas, ansiedades o compulsiones las que nos mueven. La tierra del sacerdocio está preparada para hacer que la simiente dé su fruto más maduro*¹⁵¹.

Por lo tanto, cuando el sacerdote, religioso o religiosa no encuentran formas sanas de canalizar su necesidad de intimidad afectiva con otras personas, tienden a caer en conductas de encerramiento e individualismo muy particulares. El Pa-

¹⁵⁰ CNBB, *Instrumento Preparatorio*, p. 77.

¹⁵¹ *Ibid.*

dre Jiménez Cadena llega incluso a sugerir, a este respecto, que "tal vez el peligro de aislamiento se agudiza en el caso de las personas célibes, como son los sacerdotes o religiosos"¹⁵². Y a su comentario agrega variadas causas y manifestaciones de este problema, tales como un temor excesivo y angustioso ante toda expresión de afecto en ciertos individuos, relaciones meramente 'funcionales' en muchos otros, una entrega obsesivo-compulsiva a algunas causas para compensar los vacíos afectivos, así como otras formas de 'aislamiento selectivo' - cuando las atenciones se dedican a los de afuera y no a los compañeros de casa- o el 'aislamiento egoísta' característico de las personas excesivamente preocupadas por sí mismas¹⁵³. Todas estas formas de 'aislamiento', según Jiménez Cadena, pueden llevar a un cierto 'angelismo' o amor desencarnado, que viene a constituirse en una caricatura del amor humano, o al aislamiento total de quien 'ama a todo el mundo', pero que en la realidad termina por no amar a nadie. Por otro lado, el aislamiento afectivo de los sacerdotes o religiosos, aquí descrito, puede conducir también a lo que este autor describe como "amistades 'pegajosas', sustitutos más o menos declarados o disfrazados del amor de los enamorados, cuyo desenlace natural es el amor conyugal o 'casi-marital' y la unión sexual"¹⁵⁴.

Con esta descripción de los diversos peligros de 'aislamiento' en que pueden incurrir las personas célibes, se pretende demostrar que el sacerdocio y la vida consagrada resultan ser especialmente susceptibles de propiciar conductas extremas - e incluso patológicas-, cuando quiera que la necesidad humana de expresión afectiva no se canalice adecuadamente en la vida celibataria. Psicológicamente hablando, esto sucede porque la naturaleza misma de la vida del sacerdote o del religioso entraña ciertas tensiones y vacíos, que son consustanciales

¹⁵² A. JIMÉNEZ, *op. cit.*, 1995, p.77.

¹⁵³ Cf. *Ibid.*, pp. 77-79.

¹⁵⁴ A. JIMÉNEZ, *op. cit.*, 1995, p.81.

con las renunciaciones que ellos hacen en aras de su llamado vocacional. Pues, al renunciar a la práctica de expresiones naturales de la sexualidad y del intercambio afectivo en pareja -así como las renunciaciones a nivel familiar y hogareño en la paternidad o la maternidad-, los célibes que no manejan maduramente esta dimensión psicosexual en sus vidas, se vuelven más propensos a experimentar vacíos afectivos y tensiones abrumadoras, que los afectan gravemente a nivel personal y ministerial.

Es por esta razón que el psicólogo y sacerdote jesuita, Padre Luigi M. Rulla, establece explícitamente que "debe quedar bien claro que en el compromiso sacerdotal y religioso se halla siempre presente una cierta tensión, ya que los valores instrumentales, es decir, los tres votos de castidad, obediencia y pobreza, son ideales que trascienden los tres derechos fundamentales de casarse, ser libre y poseer"¹⁵⁵. Ahora bien, cuando esta tensión es asumida con madurez, mediante mecanismos sanos de sublimación sexual y de recanalización afectiva, dicha tensión podrá experimentarse de formas personalmente positivas. En tal caso, según lo aclara Rulla, se trata más bien de "una tensión saludable que favorece el desarrollo y el crecimiento del individuo y que hay que distinguir, como veremos, de la tensión derivada de formas neuróticas"¹⁵⁶.

Este análisis que realiza el Padre Rulla de las tensiones que entraña la vida sacerdotal y consagrada, así como de la posibilidad de adaptación positiva para el logro del crecimiento personal, lo reafirma también el Magisterio de la Iglesia en su reciente documento sobre 'La vida fraterna en comunidad'. En este documento se establece con claridad que el proceso que asumen las personas llamadas por Dios a la vida consagrada -así como ocurre con el sacerdocio-,

¹⁵⁵ L. RULLA, *Psicología profunda y vocación, I Las personas*, Sociedad de Educación Atenas, Madrid, p.97.

¹⁵⁶ *Ibid.*

*es exigente, ya que comporta la renuncia a bienes ciertamente muy estimables; pero no es imposible, como lo demuestra la lista de santos y santas y las maravillosas figuras de religiosos y religiosas que han demostrado que la consagración a Cristo 'no se opone al verdadero progreso de la persona humana, sino que, por su misma naturaleza, lo promueve en gran medida'*¹⁵⁷.

Estas apreciaciones se basan en una justa interpretación de las diferencias existentes entre una sublimación sana y una sublimación patológica, las cuales son ciertamente reafirmadas por todos los sacerdotes, especialistas en Psicología, citados en este capítulo. Pues, como también lo pone en sus propias palabras el Padre Javier Garrido, se debe

*distinguir entre sublimación patológica, la que enmascara represiones inconscientes, y sublimación auténtica, la que, integrando las necesidades bio-psíquicas, elige como 'objeto de amor' una realidad superior (Dios mismo, en el caso del célibe)*¹⁵⁸.

Esta necesidad de discriminar psicológicamente entre una tensión positiva o negativa en relación con la experiencia del celibato se debe a que, como ya se vio en el capítulo correspondiente sobre 'Madurez y Celibato', en consonancia con el enfoque psicodinámico toda tensión no liberada se interpreta como una forma de represión, que atenta contra el principio del placer e impide la restauración de la homeostasis en el organismo. Sin embargo, otras corrientes psicológicas, como también lo menciona Rulla, se oponen a tal interpretación.

¹⁵⁷ *Vida Fraterna*, 35.

¹⁵⁸ J. GARRIDO, *Grandeza y miseria del celibato cristiano*, Editorial Sal Terrae, Santander, 1987, p.110.

*La tendencia del hombre a superarse a costa incluso de una cierta tensión, dice él, viene confirmada en el campo psicológico por las afirmaciones de Golstein, Jung, Maslow, Erikson, Adler, Allport y Frankl, lo mismo que de los seguidores de la 'psicología del Yo', los cuales subrayan la insuficiencia del principio de homeostasis, sostenido especialmente por el psicoanálisis'*¹⁵⁹.

Esto es así, debido a que la armonía funcional del organismo, conocida como homeostasis, explica exclusivamente el tipo de motivaciones que llevan a satisfacer necesidades a corto plazo, pero que resulta inadecuada para explicar la consecución de metas o valores en el largo plazo. De manera que, como ocurre con la sana canalización de la sexualidad y la afectividad en un celibato bien vivido, la 'tensión de renuncia' que realiza un individuo normal, en palabras del propio Rulla, "arranca de la dinámica de adaptación para un crecimiento saludable como respuesta al llamamiento de un desarrollo ulterior"¹⁶⁰. Esta idea ha sido ampliamente confirmada a través de la experiencia profesional de numerosos psicólogos, tanto sacerdotes como laicos, quienes han podido constatar directamente la experiencia de una sublimación madura y saludable, por parte de tantas personas que asumen con autenticidad su vida celibataria. El Padre Javier Garrido lo confirma, incluso a nivel testimonial como persona célibe, al decir que "si he podido optar por una gratificación no inmediata, es porque la afectividad humana es capaz de gratificaciones no sensibles, las que dan sentido a la existencia. (Pues) en el corazón mismo de la gratificación sublimada surge el mundo de la significación"¹⁶¹. Afirmación que coincide directamente con el concepto Frankliano de la 'voluntad de sentido', sobre el cual es posible fundamentar psicológicamente la posibilidad de vivir una

¹⁵⁹ L. RULLA, *op. cit.*, 1984, p.97.

¹⁶⁰ *Ibid.*.

¹⁶¹ J. GARRIDO, *op. cit.*, 1987, p.112.

sexualidad y afectividad celibataria sanamente sublimada, según se expuso antes en el capítulo sobre 'madurez y celibato'.

Por el contrario, una inadecuada canalización de la sexualidad, bajo el pretexto de una pretendida y generosa entrega a los demás, también puede esconderse detrás de una inmadurez afectiva, la cual, en opinión de Rulla, resulta ser inaceptable para una auténtica autoestima o una estima auténtica de los demás. Pues, como él mismo lo explica, "el individuo puede 'decir' a sí mismo y a los demás que elige la vocación como medio 'de estar con la gente, de amarla'; en realidad, lo que desea -y con urgencia conflictiva- es ser amado. Si, como sucede en parte en nuestras relaciones humanas, no se realiza de este modo (cosa muy posible para el individuo en cuestión por el grado exagerado de su exigencia), y si, por cualquier razón (que fácilmente puede hallar 'aplicando un significado'), no deja de ver el celibato como una posibilidad positiva de gran valor socioeclesial, entonces el celibato se convierte en exigencia agobiadora o en imperativo social"¹⁶². De manera que la sublimación auténtica en la vida de los célibes sólo puede constatar, como pregonaba personalmente el Padre Javier Garrido, "en que vivo mi opción como algo vital y psíquicamente integrador"¹⁶³.

Esto implica, en consecuencia, que tal y como lo manifiesta también el documento sobre *La vida fraterna en comunidad*, para la vivencia de un celibato auténtico se requiere de

un buen equilibrio psicológico sobre cuya base pueda madurar la vida afectiva de cada uno.; (lo que, a su vez) hace a la persona fuerte y autónoma, segura de la propia identidad, (y,

¹⁶² L. RULLA, *op. cit.*, 1984, p. 171.

¹⁶³ J. GARRIDO, *op. cit.*, 1987, p. 112.

*por tanto), no necesitada de diversos apoyos y compensaciones, incluso de tipo afectivo*¹⁶⁴.

Todo lo anterior nos permite concluir que cuando el celibato se fundamenta en un llamado de amor y se practica maduramente a nivel psicológico y espiritual, las tensiones inherentes a este estilo de vida pueden asimilarse de forma sana -e incluso gozosa-, en aras de otras satisfacciones aún mayores a nivel existencial. Porque, como lo señala asimismo el Padre Rulla,

*el amor, en su esencial y positivo valor de 'ofrecimiento', exige abnegación, sacrificio, autolimitación, cosas todas difíciles para la naturaleza humana caída y limitada; (de aquí que) la castidad y los tres votos son imposibles sin la integración de la personalidad con los valores sobrenaturales de una concreta consagración a Dios y a los hermanos por amor del reino*¹⁶⁵.

2. El celibato en el contexto de una "Interacción afectuosa"

Es a este respecto, muy particularmente, que el padre Aschenbrenner sugiere, en el artículo mencionado, la exigencia de un balance entre una 'soledad apacible' y una 'interacción afectuosa', como la fórmula básica requerida para que la persona célibe llegue a experimentar una auténtica paz y satisfacción en su vida a nivel psicosexual.

Aunque la raíz de la identidad celibataria, explica el padre Aschenbrenner, consiste en un compañerismo con Dios, caracterizado por un tipo singular de soledad, también una vida y una fe corporativas resultan esenciales para un servicio dedicado dentro del contexto del celibato. Puede concebirse el

¹⁶⁴ *Vida Fraterna*, 37.

¹⁶⁵ L. RULLA, *op. cit.*, 1984, p.172.

*que una persona célibe, aún reconociendo su necesidad crítica por la oración contemplativa, que regularmente mantenga en foco su fe celibataria, debiera orar menos para estar más involucrada con la comunidad, de manera que su celibato se mantenga vivo y entusiasta en aras del servicio*¹⁶⁶.

Esta idea de Ashenbrenner se fundamenta, como también lo señala el Padre Severino-María Alonso, CMF, en su obra *Virginidad, Sexualidad y Amor en la vida religiosa*, en que "replegarse sobre sí mismo, cerrándose a los demás, con el pretexto de amar más a Dios y de guardar la 'castidad', es una lamentable confusión de ideas y de ideales -y un pernicioso engaño-, y hasta una ridícula caricatura de la virginidad consagrada, que atrae sobre ella el desprestigio y el descrédito"¹⁶⁷. Lo cual lleva al Padre Alonso a citar a otro sacerdote y autor, el Padre A.M. García Hordas, OCD, cuando afirma que

*sólo podrá dar razón de la virginidad aquel que -con la sencillez y con la provisionalidad de todo lo que es recibido como gracia- pueda afirmar que su celibato le ha enseñado a querer, en lugar de cerrarle al amor*¹⁶⁸.

Coincidiendo con estas afirmaciones, el Padre Luis Jorge González insiste también en que

el aprendizaje del arte de amar, como capacidad para facilitar el crecimiento del otro como persona, está a la base de cualquier forma de amor. El que aprendió a amar, será capaz de ser un esposo amante, un padre cariñoso, un sacerdote afec-

*tuoso y creativo, según sea su opción... O sea, que el aprendizaje del amor y el logro de la capacidad efectiva para amar, debería ser un objetivo previo a la elección de cualquier forma de amor*¹⁶⁹.

En suma, el llamado al celibato no implica reprimir la sexualidad o bloquear la capacidad de amar por temor a los potenciales peligros que pudieran encontrarse en este estilo de vida, sino más bien sugiere la diversificación de intercambios afectivos sanos y apropiados que satisfagan la necesidad tan humana de dar y recibir afecto para una existencia plena y realizante.

Si bien, en este sentido, el Padre Javier Garrido no le da el mismo énfasis que le otorgan otros autores a la necesidad de una 'interacción afectuosa' para el logro de una vida celibataria realizante, no deja por esto de considerarla una vivencia complementaria que contribuye a apoyar afectivamente la experiencia ministerial de las personas célibes. Esto se hace evidente cuando él señala que,

*con todo, la mayoría de los célibes aman sin el consuelo de la amistad. La perciben más bien en la fe. Agradecen al Señor poder compartir de cuando en cuando su intimidad con otra persona (director espiritual, compañero de fraternidad) y aceptan el precio de su soledad con paz*¹⁷⁰.

Sin embargo, otro de los experimentados psicólogos y sacerdotes a los que recurrimos en este capítulo para fundamentar la necesidad de intimidad en las personas célibes, el Padre Jesuita Alvaro Jiménez Cadena, le da un énfasis mucho ma-

¹⁶⁶ G. A. ASCHENBRENNER, "Celibacy in community and ministry", en *Human Development*, vol VI, The Jesuit Educational Center for Human Development, EE.UU., 1985, p.30.

¹⁶⁷ S. M. ALONSO, *Virginidad, sexualidad, amor, en la vida religiosa*, 4ª. Edición, Instituto Teológico de Vida Consagrada, Madrid, 1988, p.153.

¹⁶⁸ Ibid.

¹⁶⁹ L. J. GONZÁLEZ, *op. cit.*, 1981, p.546.

¹⁷⁰ Cf. J. GARRIDO, *op. cit.*, 1987, p.232.

yor. En su libro *Aportes de la Psicología a la vida religiosa* (1993), él insiste en que

*el compromiso sacerdotal o religioso, de ninguna manera excluye la verdadera amistad. La amistad, fundada en Cristo, lejos de ser un obstáculo, constituye una ayuda para la autorrealización humana y apostólica de la persona consagrada y para la eficacia de su trabajo apostólico. En virtud de su voto de castidad, el religioso y el sacerdote renuncian al amor conyugal, a los actos preparatorios de la unión sexual y a la actividad genital. Pero de ninguna manera renuncian a la necesidad de amar y de ser amados, que constituye una necesidad básica e imperiosa de todo ser humano, sin cuya satisfacción no puede haber felicidad*¹⁷¹.

Ahora bien, con el propósito de satisfacer de formas concretas esta necesidad básicamente humana que experimentan los sacerdotes o religiosos en su vida ministerial, Jiménez Cadena sugiere en su otra obra aquí citada que "son múltiples las situaciones y oportunidades diferentes de la relación sexual, en las cuales puede ejercitarse la 'intimidad' de una persona madura"¹⁷². A lo que él acota diversas opciones asequibles a las personas célibes consagradas al servicio de Dios y de la Iglesia, tales como los afectos familiares, las familias amigas, los grupos apostólicos, la fraternidad religiosa y presbiteral - de manera especialmente importante en el caso de los neopresbíteros-, el amor hacia aquellos a quienes se sirve, la opción preferencial por los pobres y la dedicación a la juventud, al igual que la suma de todos estos afectos, englobados en el amor personal hacia Jesucristo¹⁷³.

Conviene, por lo tanto, desarrollar brevemente a continuación estas distintas opciones:

a. Afectos familiares

La primera y más natural opción de tipo afectivo, entre todas las que se pueden considerar, es el afecto a nivel familiar, como ya lo demostró Jesús en su relación íntima y cercana con su madre María. Para el Padre Jiménez Cadena, como sacerdote religioso, es claro que

*las personas naturalmente más cercanas a nosotros son las que están unidas por los vínculos de sangre: padre, hermanos y demás familiares... La presencia y compañía de la madre, del hermano o hermana, o de algún otro familiar sinceramente amigo puede ser sumamente benéfica y refrescante para el corazón del sacerdote, especialmente del diocesano, que con frecuencia vive demasiado solo. Unas vacaciones con la familia, algunas visitas o comidas, diversas celebraciones familiares pueden constituir un oasis de solaz en medio del diario batallar y de los inevitables ratos de soledad afectiva*¹⁷⁴.

b. Familias amigas

Como otra manera de complementar esta necesidad del sacerdote o religioso por experimentar un ambiente hogareño y disfrutar de relaciones cariñosas de tipo familiar, Jiménez Cadena sugiere también el cultivar los lazos de cercanía y afecto con ciertas familias que, como en el caso de Jesús al relacionarse con la familia de Lázaro, Marta y María en el pueblito de Betania, brindan un refugio ocasional apacible y cálido que les permita rehacerse del desgaste de la misión. Ahora bien, no todas las familias conocidas pueden desempeñar este pa-

¹⁷¹ A. JIMÉNEZ, *Aportes a la psicología de la vida religiosa*, Editorial San Pablo, Santa Fe de Bogotá, 1993, p.112.

¹⁷² Id., *Caminos de madurez religiosa*, Editorial San Pablo, Santa Fe de Bogotá, 1995, p.84.

¹⁷³ Cf. Ibid., pp.84-89.

¹⁷⁴ Ibid., pp.84-85.

pel para el sacerdote, el religioso o la religiosa que las procuran. Estas deben ser, como establece el mismo autor,

familias verdaderamente amigas, con las cuales el sacerdote (o religioso) se sienta a gusto, ante las cuales pueda bajarse de su pedestal, despojarse de los roles de su oficio y de múltiples 'máscaras'; (porque es sólo así que) le brindan la oportunidad de relajar sus tensiones en un clima cordial, respetuoso y tranquilo...¹⁷⁵.

c. Grupos Apostólicos

El mayor crecimiento y maduración de los laicos en las últimas décadas de la vida de la Iglesia, ha propiciado el que sacerdotes y religiosos puedan relacionarse significativamente con estos en un plano de igualdad, como aliados en una misma causa, como compañeros de camino y, a veces, como verdaderos amigos en su vida personal y cristiana. Tal y como también lo describe el Padre Jiménez Cadena,

en un grupo estable, con verdaderos ideales cristianos de perfección y apostolado, se encuentran muchas personas buenas, que comparten los valores e ideales del religioso (o sacerdote) y (que) le pueden brindar una amistad noble, pura y enriquecedora. Con ellas es posible dialogar, trabajar, orar, disfrutar de los éxitos comunes y compartir las dificultades y los fracasos¹⁷⁶.

d. Fraternidad religiosa y presbiteral

Ahora bien, entre todas las relaciones de afecto hasta aquí propuestas, quizás la más relevante -cuando ha sido bien cultivada a lo largo del tiempo, incluso desde el seminario o no-

viciado-, será incuestionablemente la que se establece a nivel fraterno con aquellos hermanos sacerdotes o religiosos con quienes se comparte un mismo llamado, estilo de vida, luchas y sacrificios, satisfacciones y pesares. Nadie podrá comprender y apoyar empáticamente a un sacerdote como otro sacerdote, realmente amigo, con quien este comparte su vida.

Es muy importante para el sacerdote, señala el Padre Jiménez Cadena a este respecto, sentir el afecto, el apoyo, la amistad sincera de sus hermanos. La vida fraterna constituye un espacio privilegiado para la expansión plena del 'sentido de intimidad'... Los hermanos de comunidad y de sacerdocio son nuestros prójimos más 'próximos', junto con nuestra familia. Con ellos compartimos los valores e ideales que nos unen, a pesar de las omnipresentes 'diferencias individuales', de la diversidad de caracteres, edades, mentalidades y culturas¹⁷⁷.

No es posible reiterar suficientemente -aunque se ha intentado hacerlo a lo largo de este libro-, el papel preponderante que juega la fraternidad sacerdotal y religiosa en la búsqueda de una verdadera madurez, personal y comunitaria, de quienes están consagrados al servicio de Dios, como ministros de su Iglesia. A este empeño deberían dedicarse esfuerzos significativos continuos en la vida de todos los presbiterios y de todas las comunidades religiosas, pues tales esfuerzos redundarían, ciertamente, en frutos incalculables para el desempeño de la misión a ellos encomendada.

Ya lo decía el Papa Pablo VI, en su extraordinaria encíclica *Sacerdotalis Celibatus*, que

la castidad sacerdotal se incrementa, protege y defiende también con un género de vida, con un ambiente y con una acti-

¹⁷⁵ Ibid., p.85.

¹⁷⁶ Ibid., p.86.

¹⁷⁷ Ibid.

*vidad propias de un ministro de Dios; por lo que es necesario fomentar al máximo aquella 'íntima fraternidad sacramental' de la que todos los sacerdotes gozan en virtud de la sagrada ordenación*¹⁷⁸.

Esta realidad la subraya continuamente el Padre Jiménez Cadena en sus escritos, a la vez que enfatiza el hecho de que

*la fraternidad se construye penosa y lentamente, con esfuerzo y sacrificio. No es una meta fácil. Pero cuando se logra un ambiente de espontaneidad, confianza mutua, aprecio y respeto, de afecto verdadero entre sacerdotes y religiosos (y la experiencia demuestra que puede conseguirse), se cosecharán, en este terreno fértil y abonado, cinco frutos preciosos de la intimidad: a) La oración compartida. b) El trabajo apostólico compartido. c) El descanso compartido. d) Las pruebas y dificultades compartidas, y por lo tanto aliviadas. e) Las alegrías, los triunfos y los éxitos también compartidos y, por lo mismo, jactanciosos!*¹⁷⁹.

e. Los neopresbíteros

Particularmente cuando se considera el caso de los neopresbíteros, resulta esencial comprender, como dice Jiménez Cadena, que "los sacerdotes jóvenes necesitan el ánimo que brota de la amistad con sus hermanos en el presbiterio, especialmente con sus antiguos compañeros de seminario"¹⁸⁰. Ya se ha insistido en varios capítulos de nuestro libro sobre este tema en particular, incluyéndolo entre las propuestas específicas conducentes a una mejor formación para la madurez en seminarios y noviciados, así como para los inicios de la vida ministerial.

¹⁷⁸ *Sacerdotes Celibatus*, 79.

¹⁷⁹ A. JIMÉNEZ, *op. cit.*, 1995, pp.86-87.

¹⁸⁰ *Ibid.*, p.88.

Es un hecho suficientemente comprobado que la soledad resulta ser en extremo peligrosa durante los primeros años del ministerio sacerdotal o religioso, por lo que ninguna urgencia pastoral debiera justificar el envío de los neopresbíteros a situaciones caracterizadas por la distancia o el aislamiento en relación con sus hermanos sacerdotes. Porque es precisamente en los momentos de crisis cuando el sacerdote -sea este joven o viejo-, más necesita de la proximidad afectuosa y fraterna de otros sacerdotes. Es debido a esto que el Papa Pablo VI, en su encíclica *Sacerdotalis Celibatus*, a todos los animaba a sentirse

*vivamente responsables respecto de los hermanos turbados por dificultades... Y, agregaba: Sientan el ardor de la caridad para con ellos, pues tienen más necesidad de amor, de comprensión, de oraciones, de ayudas discretas pero eficaces, y tienen un título para contar con la caridad sin límites de los que son y deben ser sus más verdaderos amigos*¹⁸¹.

Más aún, esta particular necesidad de apoyo y compañía que tienen los jóvenes recién ordenados o en vida consagrada, permite que cuando sus compañeros mayores en el ministerio les brindan afecto y amistad se obtiene de ello un mutuo beneficio. Pues estos últimos también encontrarán, en tales relaciones fraternas, nuevos motivos para dejarse contagiar por la vitalidad de los jóvenes e, incluso, para renovar sus ideales juveniles, quizás un poco desgastados por el trajinar ministerial.

f. El gozo del servicio y la opción preferencial por los pobres y los jóvenes

Para el Padre Jiménez Cadena, el servicio mismo le brinda al sacerdote, religioso o religiosa oportunidades continuas de

¹⁸¹ *Sacerdotes Celibatus*, 81.

entrar en situaciones de intercambio afectivo. Pues, como él mismo lo señala, “la entrega generosa al apostolado es el fruto natural de la afectividad consagrada a Dios por el celibato. El apóstol tiene que amar de verdad a aquellos por quienes trabaja. El amor verdadero potencia sus energías, sostiene sus esfuerzos, produce la entrega generosa, anima en las dificultades y ayuda a comprender y sobrellevar las debilidades y defectos ajenos”¹⁸². En este sentido, Jiménez Cadena cita el Documento de Puebla al recomendar dos vertientes particulares hacia las que puede dirigirse el caudal afectivo de la persona célibe: la ‘opción preferencial por los pobres’ y el ‘amor por los jóvenes’.

*En el corazón de los sacerdotes y de las personas consagradas, dice él, deben tener un lugar privilegiado los pobres, que son los privilegiados del amor de Cristo precisamente porque son los olvidados, marginados y despreciados según los criterios del mundo... ‘La opción preferencial por los pobres y por los jóvenes’ de que nos habla Puebla, será para el sacerdote y el religioso una canalización sana y apostólicamente fecunda de su afectividad consagrada*¹⁸³.

g. El amor personal a Jesucristo

Todas las formas de expresión afectiva aquí descritas debieran remitir, en última instancia, a una entrega íntima y personal a Jesucristo, ante quien tanto los sacerdotes como los religiosos procuran consagrarle su afectividad, servirle como ministros de su Iglesia y representarlo dignamente ante los hombres. Para Jiménez Cadena, “la castidad consagrada es el medio privilegiado para demostrar, de manera concreta y práctica, el amor personal a Jesucristo. Sin este último motivo de carácter cristológico, el celibato consagrado sería una verda-

dera locura e insensatez”. Por lo que este autor concluye sus opciones para la búsqueda de intimidad afectiva en las personas célibes, citando a B. J. Groeschel, cuando establece que

*el motivo verdadero y profundo del celibato consagrado es la elección de una relación personal más íntima y más completa con el misterio de Cristo y de la Iglesia, por el bien de toda la humanidad; en esta elección, los valores humanos más elevados pueden ciertamente encontrar su más alta expresión*¹⁸⁴.

En fin, todas estas opciones que el Padre Jiménez Cadena propone para canalizar sanamente la afectividad en la vida celibataria, se fundamentan en la confianza que él expresa, como psicólogo y sacerdote religioso, de que

*la madurez en la capacidad de intimidad nos hará capaces de vivir una castidad, no carente de luchas pero serena, sosegada, plena, iluminada por el amor y la amistad humana, sobre todo, por el amor personal y por la entrega al Señor que nos ha llamado a su intimidad y nos mantiene en ella*¹⁸⁵.

Por el contrario, aún dejando de lado los casos extremos de infidelidad celibataria o de abandono de la vida ministerial, la realidad cotidiana de tantos sacerdotes, religiosos o religiosas que no han asumido su celibato maduramente, puede conducirlos a situaciones continuas de insatisfacción y miseria personal. Pues, como también lo sugiere Severino-María Alonso,

hay que reconocer, sin embargo, con absoluta lealtad, que muchas veces, en la vida religiosa, por la forma de entender la ‘castidad’ -más en la línea de la renuncia ascética que en la línea de la oblatividad y de la generosidad en el amor-, la afectividad de las personas ha sufrido un notable ‘deterioro’ o, por

¹⁸² A. JIMÉNEZ, *op. cit.*, 1995, p.88.

¹⁸³ *Ibid.*, p.89.

¹⁸⁴ B. J. GROESCHEL, en A. JIMÉNEZ, *op. cit.*, 1995, p.89.

¹⁸⁵ A. JIMÉNEZ, *op. cit.*, 1995, p.90

lo menos, no se ha desarrollado convenientemente. Bastaría recordar, para comprobarlo, la larga lista de 'defectos' más o menos habituales, que llegan incluso a ser 'actitudes' comunes en muchos religiosos y religiosas: mal humor, agresividad, descontento, espíritu de crítica, miedo a amar, insensibilidad o sensibilidad exagerada, amargura, susceptibilidad, desconfianza frente los demás, pesimismo derrotista, escasa flexibilidad, dureza, autoritarismo, apatía, envidia, egoísmo en todas sus formas, diversos complejos que a veces degeneran en manías, facilidad para complicarse la vida y para complicársela a los demás agravando problemas insignificantes, incapacidad o cobardía para afrontar los problemas reales de la vida, infantilismo o adolescencia, etc. La lista es larga, pero podía alargarse todavía más, indudablemente. O podía reducirse -si se quiere- a un solo 'fallo' fundamental, de donde todos los demás proceden: 'la inmadurez afectiva'¹⁸⁶.

De esta manera, así como al analizar el sentido de identidad del sacerdote o religioso encontramos que la inmadurez afectiva estaba en la raíz de la mayoría de los problemas que se presentan en esa área, de igual forma ocurre con las dificultades que manifiestan las personas célibes en el área de la intimidad. Lo que justifica que el Padre Alvaro Jiménez Cadena llegue a concluir que "la madurez humana y comunitaria tienen la máxima importancia en la selección y formación de los candidatos (al sacerdocio y la vida consagrada), y en la efectividad apostólica y la realización personal del apóstol"¹⁸⁷. Porque, de no ser así, a la lista de 'defectos' ya citada, que caracterizan a muchos sacerdotes o religiosos, humana y espiritualmente inmaduros, se le suman también otras compensaciones y mecanismos de defensa, a los que estos acuden para mitigar,

aunque inadecuadamente, las enormes tensiones y demandas de la vida ministerial. Como propone Jiménez Cadena,

el campo de la afectividad es tierra fértil en que pueden florecer bellas amistades. Pero en la tierra abonada, es donde también nace la mala hierba y crece con más fuerza la maleza. No es de extrañar que en el campo afectivo crezcan abundantemente todo tipo de 'mecanismos de defensa'. Mencionemos tan solo la posibilidad de ciertas 'compensaciones' más frecuentes. Es fácil que la persona célibe compense algunas privaciones afectivas con la búsqueda desordenada de satisfacciones en otros terrenos. Concretamente, recordemos los 'falsos ídolos' de que habla el Documento de Puebla: materialismo¹⁸⁸, consumismo¹⁸⁹, hedonismo¹⁹⁰, droga, alcoholismo¹⁹¹, afán desmedido¹⁹², ansia de poder, placer, sexo, etc.¹⁹³. También las personas consagradas pueden llegar a arrodillarse ante estos 'falsos ídolos', o al menos tributarles algunas muestras de homenaje y pleitesía¹⁹⁴.

Más aún, esta dramática dualidad entre debilidades y fortalezas en la vida de los célibes -que justifica por entero la obra ya citada del Padre Javier Garrido, *Grandeza y miseria del celibato cristiano*-, lo lleva a este a manifestar enfáticamente que "el celibato hace posible en el hombre o la mujer lo mejor y lo peor"¹⁹⁵. "Nada más peligroso", añade este autor, "que disparar el deseo hacia ideales inalcanzables, comprometiendo el

¹⁸⁸ CONSEJO EPISCOPAL LATINOAMERICANO (CELAM), Puebla. *La Evangelización en el presente y en el futuro de América Latina*, III Conferencia General del Episcopado Latinoamericano, Santa Fe de Bogotá, 1979, p.55.

¹⁸⁹ Ibid., p.56.

¹⁹⁰ Ibid., p.58.

¹⁹¹ Ibid.

¹⁹² Ibid., p.69.

¹⁹³ Ibid., p.491.

¹⁹⁴ A. JIMÉNEZ, *op. cit.*, 1995, p.79.

¹⁹⁵ J. GARRIDO, *Grandeza y miseria del celibato cristiano*, Editorial Sal Terrae, Santander, 1987, p.115.

¹⁸⁶ S.M. ALONSO, *op. cit.*, 1988, pp.152-153.

¹⁸⁷ A. JIMÉNEZ, *op. cit.*, 1995, p.23.

fundamento del psiquismo, la afectividad. Si esta se engaña y encubre motivaciones sospechosas, la sublimación puede transformarse en mecanismo neurótico de defensa, muy difícil de atacar: rigidez perfeccionista, delirio de auto grandeza, derivaciones subrepticias de las pulsiones (obsesiones sexuales, fobias...), intolerancia ideológica, etc. (También) caben formas más suaves: pasividad y dependencia, incapacidad de entrega afectiva, manipulación de personas, jugar a gratificaciones indirectas (como fantasías, flirteos...), etc."¹⁹⁶. Todo lo cual no obsta para que Garrido señale también el otro extremo del espectro, destacando así el enorme potencial positivo de la vida celibataria, al mencionar áreas de fortaleza tales como "libertad interior, no dependencia de necesidades inmediatas. Amor desinteresado y fiel. Nobleza y anchura de corazón. Concentración de la existencia en la fe. Vida de alianza con Dios"¹⁹⁷.

Desgraciadamente, cuando no se conocen estas admirables cualidades de la vida celibataria, el triste y lamentable antitestimonio que muchos sacerdotes y religiosos o religiosas presentan ante el mundo, debido a su inmadurez afectiva, hace que tantas personas miren con recelo y suspicacia la posibilidad de una vida célibe plenamente asumida. Porque, aparte de la conveniencia o no de que en algún momento de la vida de la Iglesia se restaure (de alguna forma) la opción del matrimonio dentro del Orden sacerdotal, el celibato nunca dejará de ser un camino privilegiado para todos aquellos individuos que se sienten llamados por el Señor a este tipo extraordinario de vocación. De esta manera, tanto los sacerdotes, como los religiosos, las religiosas y los laicos comprometidos con este estilo de vida, podrán dar testimonio ante un mundo secularizado de que el celibato sigue siendo una opción válida y realizante en nuestros días, como también lo fue en épocas pasadas.

¹⁹⁶ Ibid.

¹⁹⁷ Ibid., p.116.

Con este fin, y aunque refiriéndose de manera particular al contexto de la vida consagrada, el Padre Aschenbrenner manifiesta que

a través de una vida y fe compartidas en comunidad, los hermanos o hermanas deben ayudarse los unos a los otros para la vivencia de un celibato que sea un signo atractivo, efectivo e inspirador de la plenitud del reino del amor de Dios en los corazones humanos. Al mantener este apropiado balance e integración entre una soledad contemplativa y una presencia comunitaria, todos los miembros de una comunidad comparten una seria responsabilidad por el brillo y la vitalidad de la existencia celibataria de unos y otros... (Más aún), cuando una comunidad de hombres o mujeres lucha por mantener este apropiado balance de soledad apacible e interacción afectuosa, esto puede proveerles una paz y satisfacción básicas a nivel psicosexual, de forma que todos los miembros son capaces de sentirse muy 'en casa' dentro de esta comunidad local. (Y así), aunque las energías de la comunidad se vuelcan hacia afuera en disposición para el servicio, los hermanos o hermanas célibes encuentran su identidad más profunda y verdadera en la comunidad local¹⁹⁸.

En conclusión, es sólo dentro del contexto de una interacción afectuosa y de un sentido cálido de pertenencia con quienes lo rodean, donde el sacerdote, el religioso o la religiosa que han abrazado libre y conscientemente su compromiso de celibato, podrán asumir sanamente todo el caudal energético que les aporta su vida afectiva y sexual, para canalizarlo entonces hacia la realización del propósito altamente significativo que les ofrece la vivencia de su servicio sacerdotal o de vida consagrada, particularmente en su sentido de comunión.

¹⁹⁸ G. A. ASCHENBRENNER, "Celibacy in community and ministry", en *Human Development*, vol VI, The Jesuit Educational Center for Human Development, EE.UU., 1985, p.28.

EL SENTIDO DE GENERATIVIDAD SACERDOTAL O RELIGIOSO

Durante el desarrollo de este libro, ya hemos considerado repetidamente la relación existente entre las diversas áreas de fortaleza que, de acuerdo con Erikson, se van adquiriendo a lo largo de la juventud y de la vida adulta, como expresiones de madurez. Así, la adquisición de un sano sentido de identidad capacita al individuo para no centrarse prioritariamente en su propia persona e interesarse más bien por la identidad de los demás; lo que a su vez constituye una excelente base para el establecimiento de relaciones de intimidad que sean cálidas, cercanas y significativas con otros. Posteriormente, como también lo expresa Jiménez Cadena a este respecto, “la capacidad de amar (‘intimidad’) nos prepara para cuidar de las generaciones futuras mediante la entrega en la maternidad y la paternidad física o espiritual (‘generatividad’); y estas capacidades de amor y oblatividad influirán, a su vez, sobre la satisfacción plena con el sentido final de nuestra vida (‘integridad’)”¹⁹⁹. Por lo tanto, la adquisición de fortalezas en las áreas de la identidad y la intimidad va capacitando a la persona para alcanzar un ‘sólido sentido de misión, como significado último de su existencia’, lo que constituye uno de los parámetros de la madurez, en correspondencia directa con los conceptos de generatividad, en Erik Erikson, y de voluntad de sentido y autotranscendencia, en Víctor Frankl.

En su obra sobre caminos de madurez para religiosos, el Padre Jiménez Cadena cita, asimismo, el libro de orientación Eriksoniana escrito por G.A. Hawley y titulado *Las medidas del desarrollo psicosocial*, con el fin definir con una mayor amplitud el concepto de la ‘generatividad’. En este sentido, Hawley sostiene que

*los individuos con altos puntajes en ‘generatividad’ se interesan por crear un mundo mejor para las generaciones venideras. Son capaces de comprometerse en asuntos que trascienden su propio desarrollo y su familia inmediata. Muestran un compromiso activo para mejorar el mundo, servir a los demás, tratar de contribuir con algo que valga la pena. Están profundamente interesados en establecer y guiar a la generación joven con altruismo y creatividad. Procuran también abrir nuevas avenidas para su propia realización. Sus vidas están llenas de planes, proyectos e ideas, que requieren una aplicación sostenida y la utilización de sus habilidades y destrezas. Se esfuerzan por lograr ‘la inmortalidad’, dirigiendo sus esfuerzos a cosas que dejen huella y perduren en la memoria*²⁰⁰.

Por el contrario, Hawley también define la situación opuesta a la ‘generatividad’, señalando que la persona con un alto grado de ‘estancamiento’

*se caracteriza por la carencia de compromiso generativo, o sea, de interés por los demás y de creatividad. Estos individuos no tienen metas a largo plazo; viven para el momento presente y para las gratificaciones inmediatas. Este fracaso en invertir sus energías en la creación de condiciones mejores da por resultado la absorción en sí mismo y la autoindulgencia. Típicamente se trata de individuos aburridos, a quienes no importa lo que sucede a su alrededor y no responden a las necesidades ajenas. Su existencia es pasiva*²⁰¹.

En fin, que todos estos elementos aquí citados, correspondientes a la fortaleza Eriksoniana de la ‘generatividad’ y de su antítesis, el ‘estancamiento’, Jiménez Cadena los resume en dos grandes conceptos que para él engloban esta idea primordial de la generatividad. En primer término, la ‘fecundidad’,

¹⁹⁹ A. JIMÉNEZ, *op. cit.*, 1995, p.91.

²⁰⁰ G. A. HAWLEY, en A. JIMÉNEZ, *op. cit.*, 1995, pp. 94-95.

²⁰¹ *Ibid.*, p.95.

cuyo polo opuesto vendría a ser la 'esterilidad'; y, en segundo término, la 'laboriosidad' o la 'creatividad', cuya característica antagónica constituiría, estrictamente hablando, el 'estancamiento'²⁰². Y él describe operacionalmente el propósito de estas dos características complementarias, pero constitutivas de la generatividad, indicando que

*el adulto está llamado a la paternidad y a la laboriosidad. Son estos dos aspectos en los cuales debe servir de 'modelo de identificación' para las generaciones más jóvenes. Quien ha caído en la esterilidad y el estancamiento no constituye un modelo atractivo para los jóvenes, ni puede cumplir con su misión de apoyo para con ellos*²⁰³.

Así como los "Procesos de la Autoestima y del Dar y Recibir Afecto" -desarrollados en sendos capítulos de este libro-, pretendían concretar elementos y estrategias específicas para el logro de la identidad y la intimidad adultas a nivel humano, en el capítulo dedicado al "Proceso de Adaptación al Estrés" se propusieron los fundamentos para una asimilación positiva de las tensiones desgastantes que resultan ser inherentes a una vida auténticamente generativa.

Ahora bien, cuando se trata de la generatividad misionera de sacerdotes y religiosos, como ministros de la Iglesia, la exigencia de una apropiada adaptación al estrés se convierte en un requisito aún más indispensable. Los eventos estresores cotidianos que ellos enfrentan son, a menudo, más desgastantes que los del trabajador promedio en muchas de nuestras sociedades. Asimismo, aunque los estresores característicos de los cambios evolutivos aparentemente pueden resultar similares a los que enfrenta el resto de la población, los estresores extraordinarios, consistentes en las experiencias traumáticas o

las situaciones de pérdida, están decididamente en el propio corazón de una auténtica vida sacerdotal o religiosa. Ejemplo de esto serían los desplazamientos, por obediencia al superior o al obispo, para servir en regiones distantes, lo que impide una relación cercana con sus parientes y amigos más queridos; también las exigencias y, a veces, hasta penalidades de una vida sencilla y pobre, que no procura lucrar de los servicios que realiza para beneficio propio; o las mismas renunciaciones, ya mencionadas, que posibilitan una entrega celibataria por amor de aquellas personas material o espiritualmente desposeídas, y, por lo tanto, más necesitadas de apoyo pastoral. Finalmente, el conocer de cerca tantas miserias y tragedias cotidianas de quienes acuden al sacerdote, religioso o religiosa en busca de cuidado, hace que estos experimenten continuamente grandes dosis de estrés que necesitan aprender a asimilar apropiadamente, con la ayuda de Dios.

Con este propósito, el "Proceso de Adaptación al Estrés" puede servirle a sacerdotes y religiosos(as) como un instrumento útil para lograr una mejor comprensión del estrés en su existencia, al igual que para aprender a adaptarse a él, como única forma de convertir los estreses negativos en estreses positivos. Para esto, y una vez consideradas las diversas fuentes de estrés que los afectan en su vida ministerial, conviene poner en práctica algunas de las técnicas, sugeridas en el capítulo correspondiente, como parte de las tres grandes estrategias de readaptación al estrés: Objetivar, controlar e interpretar el estrés.

En primer término, para 'objetivar realísticamente el estrés', se pretende entonces superar esa percepción desproporcionada que frecuentemente se asocia con los eventos y reacciones estresantes. Segundo, para 'controlar adecuadamente el estrés', debe superarse a su vez la percepción de impotencia, que tantas veces resulta agobiante al enfrentar eventos y reacciones estresantes. Y, tercero, para 'interpretar valorativamente el

²⁰² Cf. A. JIMÉNEZ, *op. cit.*, 1995, p. 95.

²⁰³ *Ibid.*, p. 99.

estrés', se procura superar también esa percepción de absurdo y sinsentido que, por lo general, tienden a acarrear los eventos y situaciones estresantes.

Finalmente, según la define el 'Instrumento Preparatorio' utilizado para el Sexto Encuentro de Presbíteros del Brasil (1996),

la Generatividad' viene de 'generar', 'crear', proyectarse hacia el frente en la vida, encontrando respuestas satisfactorias y concretas para la decisiva pregunta: '¿para qué vivo?' El polo opuesto de la 'generatividad' es el 'estancamiento', la 'esterilidad'. Quien respondió bien, en su vida de sacerdote, a la pregunta 'quién soy yo', y quien desarrolló bien la convivencia con los otros, definiendo adecuadamente 'con quién quiero vivir y compartir', no puede dejar de ser 'generativo', de producir, de asumir en el sentido pleno... El problema esencial de esta etapa, por lo tanto, no es 'hacer' sino 'generar' y cuidar de lo que se ha 'generado'. En los años iniciales, hasta los 40, la acción 'para afuera' se imponía. Ahora debería prevalecer la que nace 'de adentro', de la 'experiencia' vivida como hombre, como cristiano y como sacerdote²⁰⁴.

1. La generatividad como sentido de misión a nivel eclesial

Todo lo expresado hasta aquí en cuanto a los sentidos de misterio y de comunión, inherentes a la identidad personal y comunitaria del sacerdote o religioso(a), encuentra su plena realización al considerarse el 'sentido de misión' como centro del llamado a la vocación por el sacerdocio o la vida consagrada. En su exhortación apostólica *Redemptionis Unum*, dedicada a los religiosos y religiosas 'sobre su consagración a la luz

del misterio de la Redención' (1984), Juan Pablo II insiste en que

la vocación trae consigo la respuesta a la pregunta: '¿para qué ser hombre y cómo serlo?' Esta respuesta da una nueva dimensión a toda la vida y establece su sentido definitivo. Tal sentido emerge en el horizonte de la paradoja evangélica sobre la vida que se pierde queriendo salvarla, y que, por el contrario, se salva perdiéndola 'por Cristo y el Evangelio', como leemos en Marcos 8, 35²⁰⁵.

Por otra parte, en la *Lineamenta* antes citada como documento preparatorio para el sínodo sobre la formación sacerdotal, también se afirma que "los sacerdotes están así llamados a la misión. Si algunos son preparados especialmente para situaciones y tareas misioneras específicas, a todos se les pide servir la obra misionera, en virtud misma de su ordenación. Su primera función es, en efecto, anunciar el Evangelio de Dios a todos los hombres y "extender la fe". Todos ellos, sacerdotes diocesanos y religiosos, son solidarios en el anuncio del Evangelio y "deben llevar en el corazón la preocupación por todas las Iglesias"²⁰⁶.

Por esta misma razón, el Papa Juan Pablo II afirma claramente en el capítulo 3 de su exhortación apostólica *Vita Consecrata*, bajo el título de *Servitium caritatis*, que "a imagen de Jesús, el Hijo predilecto 'a quien el Padre ha santificado y enviado al mundo' (Jn 10,36), también aquellos a quienes Dios llama para que le sigan son consagrados y enviados al mundo para imitar su ejemplo y continuar su misión. Esto vale fundamentalmente para todo discípulo. Pero es válido en especial para cuantos son llamados a seguir a Cristo 'más de cerca'

²⁰⁴ CNBB, *Instrumento Preparatorio*, pp.78-79.

²⁰⁵ *Redemptionis Unum*, 5.

²⁰⁶ *Lineamenta*, 14.

en la forma característica de la vida consagrada, haciendo de Él el 'todo' de su existencia. En su llamada está incluido, por tanto, la tarea 'de dedicarse totalmente a la misión'... Se debe pues afirmar que 'la misión es esencial para cada Instituto', no solamente en los de vida apostólica activa, sino también en los de vida contemplativa"²⁰⁷.

El Padre Alvaro Jiménez Cadena encuentra, asimismo, que este sentido de misión está en la raíz del llamado celibatario, tanto dentro del contexto de la vida sacerdotal como consagrada. Es por esto, dice él, que

*la Iglesia considera el celibato sacerdotal como una fuente de fecundidad apostólica, no como una 'castración' que produce 'esterilidad'. La castidad es un medio aptísimo 'para que los religiosos se consagren plenamente al servicio divino y a las obras apostólicas'*²⁰⁸; *'Abrazamos la castidad como una fuente especialísima de fecundidad espiritual en el mundo'*²⁰⁹; *el voto de castidad, con la condición indispensable de que se acepte humilde, alegre y firmemente, y se ofrezca como sacrificio a Dios, no sólo no mutila la propia personalidad*²¹⁰ *ni obstaculiza la unión y el diálogo, sino que al mismo tiempo que amplía nuestra capacidad afectiva nos une fraternalmente a los hombres y nos lleva a un amor más pleno*²¹¹.

Todos estos argumentos justificativos del celibato sacerdotal y religioso en aras de la misión a ellos asignada, tan excelentemente resumidos por el Padre Jiménez Cadena y fundamentados en el Magisterio de la Iglesia -particularmente a partir del Concilio Vaticano II-, lo llevan a él a opinar que "el

celibato abrazado por motivos superiores y vivido maduramente, con actitud serena de oblatividad generosa al cuidado de los demás, puede convertirse en un medio extraordinario de realización personal y de fecundidad apostólica". Y, al realizar esta afirmación, Jiménez Cadena acude al mismo Erik Erikson para fundamentarla, quien establece que

*cuando la tradición filosófica y espiritual sugiere el renunciamiento al derecho de procrear o a producir, ese temprano vuelco a las 'cuestiones últimas' tiende a resolver al mismo tiempo el problema de su relación con el cuidado de las criaturas de este mundo y con la caridad que lo trasciende*²¹².

Ahora bien, el logro de esta capacidad generativa dentro del contexto del sentido particular de misión de sacerdotes o religiosos, no excluye la necesidad que estos tienen de haber alcanzado, a lo largo de sus vidas, un grado importante de madurez humana, mediante la consolidación de las distintas fortalezas adquiridas en las etapas anteriores, incluso desde su nacimiento. Y, cuando esto no ha sido posible, debido a limitaciones o condicionamientos en el proceso del desarrollo personal, siempre deberán buscarse medios que promuevan la superación eventual de tales áreas de debilidad. Porque, en todos los casos, la meta de la vida sacerdotal o religiosa es la plena madurez humana, cristiana y ministerial, que se exprese en una entrega total y fructífera a la misión encomendada. De esta manera, según lo afirma el sacerdote y médico norteamericano James Gill,

una persona madura, que es capaz de ser lo que hoy en día se designa como 'una persona para los otros' (llamada 'generativa' por Erikson), necesitaría haber desarrollado en etapas anteriores de su vida cualidades tales como capacidad para la con-

²⁰⁷ V.C., 72.

²⁰⁸ PO 16; PC 12.

²⁰⁹ LG 42.

²¹⁰ LG 46.

²¹¹ Cf. LG 44; HOT 10; PO 16, en A. JIMÉNEZ, *op. cit.*, 1995, p.101.

²¹² E. ERIKSON, en A. JIMÉNEZ, *op. cit.* 1995, pp.100-101.

*fianza, para el ser autónomo y para tomar iniciativa, alcanzando así un sentido de identidad y la habilidad de relacionarse con otros en intimidad -o sea, de compartir profundamente a nivel de mente y corazón-*²¹³.

2. El celibato en el contexto de una “misión realizante”

Un sentido de misión realizante, como la tercera dimensión directamente correlacionada con la generatividad, propuesta por Erikson, constituye también uno de los factores primordiales sobre los que se fundamenta la madurez en la persona adulta, complementando así el sentido de identidad y de intimidad personales, como los tres elementos esenciales que permiten la plena realización de la persona, en este caso del sacerdote, el religioso o la religiosa.

El padre George Aschenbrenner, refiriéndose en particular a la vida consagrada -aunque de manera no excluyente en relación con el sacerdocio diocesano-, lo expresa con las siguientes palabras:

*Además de la relación con Dios y con una comunidad religiosa, el celibato también involucra una relación esencial con el ministerio. Un ministerio creativo y responsable relaciona siempre al célibe con otros hombres y mujeres de muchas maneras. Una vez más, esta relación ministerial no constituye ni un lujo ni una conveniencia personal: Es esencial para el celibato religioso*²¹⁴.

Así, Aschenbrenner fundamenta, sobre los mismos ejes de la teoría Eriksoniana, los tres elementos que aquí se proponen

como el ‘trípode de la vida celibataria’, a saber, la soledad apacible en la presencia de Dios, la interacción afectuosa en un contexto comunitario, y la vivencia de un sentido de misión realizante. Tal y como él lo resume en sus propias palabras,

*de acuerdo a la visión del desarrollo humano de Erikson, la etapa adulta de la generatividad se hace efectiva solamente cuando las etapas inmediatamente anteriores de la identidad y la intimidad se mantienen vivas (y actualizadas). Consecuentemente, cuando el ministerio de una persona célibe, que de previo había sido gozosamente generativo, parece desinflarse, esta no es necesariamente una indicación de que deba realizarse un cambio de ministerio. Puede ser que la persona se encuentre tan excesivamente ocupada, que su identidad contemplativa (i.e., a solas con Dios) haya caído en la vaguedad, y las relaciones en comunidad no sean lo suficientemente íntimas, con el resultado inevitable de que un ministerio previamente percibido como generativo, deja de ser retante y disfrutable. Sin una clara identidad, compartida íntimamente a nivel comunitario, la generatividad no puede sostenerse ni mantener su impacto en el corazón de la persona célibe*²¹⁵.

Por otra parte, así como la falta de ‘identidad’ -en la soledad apacible de la relación consigo mismo y de la oración con Dios-, o la falta de ‘intimidad’ -en la interacción afectuosa a nivel humano-, tienden a vaciar de contenido la fuerza vital necesaria para la entrega a una misión sacerdotal o religiosa, también es cierto que la ausencia de un trabajo ministerial realizante puede, a su vez, dejar truncas las experiencias, aún auténticas, de identidad y comunión sacerdotal. Pues, como también lo establece el Padre Jiménez Cadena, “el trabajo es para el sacerdote, como para todo ser humano, de capital importancia para vivir contento, para sentirse digno de aprecio

²¹³ J. GILL, “The development of persons”, en *Human Development*, The Jesuit Educational Center for Human Development, EE. UU., 1981, p.33.

²¹⁴ G. A. ASCHENBRENNER, “Celibacy in community and ministry”, en *Human Development*, vol VI, The Jesuit Educational Center for Human Development, EE.UU., 1985, p.29.

²¹⁵ Ibid., p.33.

y respeto, para sentirse útil, para experimentar vivencialmente que su vida y su vocación valen la pena de vivirse, para adquirir un claro y positivo sentido de la propia identidad". Y, consecuentemente, agrega: "¡Qué absurda y anticuada aquella política de retirar a un(a) religioso(a) o sacerdote del cargo que está desempeñando, con competencia y satisfacción, por infundados temores de que 'se apegue demasiado a su cargo' o 'se vuelva orgulloso y desobediente'!"²¹⁶.

En este respecto, el Padre George Aschenbrenner es muy claro al señalar el papel de la generatividad en el contexto de una misión realizante, como la culminación de los otros elementos -según él, aún más esenciales- de la identidad y la intimidad, para una auténtica vida celibataria.

*Yo creo, explica, que la vida religiosa debe encontrar su identidad central más en la consagración ofrecida a Dios que en la comunidad y el servicio, y que el fundamento de una identidad celibataria debe consistir en la realización personal de un compañerismo singular con Dios. Por otro lado, si el celibato no se involucra creativa y responsablemente en un ministerio, difícilmente ni él ni ella (como célibes) serán capaces de alcanzar una paz fundamental y un gozo entusiasta. Producir entusiasmo por la generatividad en el ministerio constituye la esencia del celibato religioso. Si esta orientación esencial por el ministerio no se expresa suficientemente, un impulso natural se ve frustrado, lo que a menudo conduce a una molestia paralizante en lugar de a una paz energética*²¹⁷.

Por lo tanto, así como al considerar los distintos estados de vida, el Padre Alvaro Jiménez Cadena resalta positivamente la entrega y el sacrificio admirables de tantos padres y madres

por sus hijos y sus cónyuges, él también destaca como enconmiabla y digna de admiración

*la entrega incondicional de muchos hombres y mujeres consagrados a Dios y a los prójimos en una vida de apostolado*²¹⁸. A lo que suma el comentario de que *tales individuos abundan mucho más de lo que pudiera pensarse a primera vista, con una apreciación superficial. Y viven felices como los mejores padres y madres de familia. Soportan también su dote de esfuerzo y sacrificio que todo trabajo serio implica; sus vidas, la mayor parte de las veces ocultas y silenciosas, no hacen noticia ni en la T.V., ni en la radio, ni en la prensa. La mayoría transcurre calladamente en la presencia de Dios 'que ve en lo escondido', o se descubre tímidamente ante un confidente del espíritu, un amigo sincero, o un asesor psicológico*²¹⁹.

En este punto, Jiménez Cadena enumera en su libro *Caminos de madurez psicológica para religiosos*, múltiples ejemplos de personas consagradas que entregan positivamente sus vidas al servicio de la juventud, de los niños, ancianos y enfermos, de los pobres y desamparados de todo tipo, opinando él enfáticamente que "entre ellos (es sorprendente y admirable) encontramos muchas de las personas más felices y realizadas. Han conquistado, en grado eminente, la 'fecundidad', la 'generatividad', la 'laboriosidad' y la 'creatividad' de que trata Erikson"²²⁰. Lo que, en fin, lo lleva a concluir que todas estas personas, auténticamente realizadas en sus diversas modalidades de servicio al prójimo, "son un verdadero testimonio de consagración religiosa y un modelo de madurez humana. Su entrega cálida y afectuosa a los demás tiene por fundamento último el amor a Dios y la entrega personal a Jesucristo.

²¹⁶ A. JIMÉNEZ, *Caminos de madurez religiosa*, Editorial San Pablo, Santa Fe de Bogotá, 1995, p.107.

²¹⁷ G. A. ASCHENBRENNER, *op. cit.*, 1985, p.30.

²¹⁸ A. JIMÉNEZ, *op. cit.*, 1995, p.102.

²¹⁹ *Ibid.*

²²⁰ *Ibid.*, pp.102-103.

Constituye una sana sublimación de su afectividad y sus energías”²²¹.

En este mismo sentido, el psicólogo mexicano, Padre Luis Jorge González, cita a Sigmund Freud al mencionar que “otro rasgo de la sexualidad consiste en que ella, por estar dotada de la capacidad de sublimación, está en grado de cambiar su meta inmediata por otras metas que pueden ser consideradas más elevadas y no sexuales”²²². Ahora bien, para que esto ocurra de forma sana y madura, González insiste en que tales metas o actividades más elevadas han de ser también intrínsecamente satisfactorias, y que deben tener una ‘relación interna’ con el impulso sexual; o sea, que respondan a los mismos fines y formas de expresión de la sexualidad humana. A este respecto, él propone que la ‘creatividad’ en el individuo adulto -como expresión concreta de la ‘generatividad’-, constituye una de esas maneras satisfactorias de sublimar adecuadamente el impulso sexual, ya que se relaciona internamente con los fines específicos que caracterizan al impulso sexual. Esta creatividad es definida, por lo tanto, dentro de su enfoque, como

*una relación profunda y dialogal entre la propia experiencia personal y la experiencia de los ‘otros-en-el-mundo’. (Por lo que tal) relación ha de manifestarse en forma de un proceso interior que genera experiencias e ideas nuevas, (así como) en forma de un producto que responde con novedad y eficacia a la novedad de los problemas cotidianos*²²³.

Más aún, para Luis Jorge González esta relación, que identifica los fines internos que unen a la sexualidad y la creatividad, puede darse al menos en las siguientes cuatro áreas:

²²¹ Ibid.

²²² L. J. GONZÁLEZ, “Experiencia de Dios y celibato creativo la luz de la actual psicoterapia”, en *Revista Medellín*, Santa Fe de Bogotá, 1981, p.540.

²²³ Ibid., p.542.

1. *Creación de un nuevo producto: La sexualidad, al igual que la creatividad, se orientan siempre a la creación de algo nuevo.*
2. *Persona integral: La sexualidad y la creatividad ponen en juego la totalidad de la persona, en sus dimensiones tanto somáticas, como afectivas, intelectivas y conductuales.*
3. *Gratificación intrínseca: La sexualidad y la creatividad producen un efecto placentero y gratificante que, vinculado al amor, puede conducir incluso a las cimas de la alegría verdadera.*
4. *Dimensión relacional: Tanto la sexualidad como la creatividad se concretizan en una dimensión relacional, caracterizada por encuentro y diálogo. En este sentido, así como la sexualidad busca la relación con el otro, la creatividad procura siempre la trascendencia en función de otros que se benefician de ella*²²⁴.

En consecuencia, esta estrecha relación entre los fines y expresiones de la sexualidad y la creatividad, lleva a González a concluir que,

*en este contexto, la energía vital, que se acumula abundantemente en torno a la capacidad reproductora, no es de naturaleza estrictamente biológica. Lo biológico en ella es un sustrato que se alarga con características humanas y personales. (Así que), en resumen, porque la energía de la sexualidad es biológica-humana, puede ser asumida por la persona, con miras a la sublimación, a la creatividad y a las relaciones con los demás*²²⁵.

²²⁴ Ibid.

²²⁵ Ibid., p.543.

LA INTEGRACIÓN PSICOSEXUAL EN LA VIDA CELIBATARIA

Habiéndose considerado, hasta aquí, los elementos de la 'soledad apacible', la 'interacción afectuosa' y la 'misión realizante', como las tres expresiones concretas que posibilitan una plena identidad, intimidad y generatividad en la vida sacerdotal o religiosa, resulta conveniente profundizar aún más en la búsqueda de una integración psicosexual madura, que le permita a las personas célibes sublimar sanamente todo su caudal energético de origen sexual y afectivo. Pues el fin de un celibato, maduramente asumido en el sacerdocio o la vida consagrada, puede apoyarse en los medios hasta aquí desarrollados -soledad, afecto y misión-, pero únicamente sobre las bases de comportamientos concretos que reflejen una auténtica integración psicosexual en la vida celibataria.

Esto implica, como punto de partida, que la persona célibe trate de lograr una sublimación satisfactoria de sus energías sexuales, con el objeto de canalizarlas e integrarlas dentro del propósito vital, altamente significativo y realizante, de su ministerio sacerdotal o religioso. Porque, tal y como lo explica el Padre Luis Jorge González,

*un cristiano que acoge el celibato sólo porque la novia no se presta o porque es una ley eclesiástica para los sacerdotes, etc., no ha entendido todavía el ejemplo de Jesucristo ni su mensaje de amor... El célibe cristiano, laico o sacerdote, sólo justifica su comportamiento sexual, si busca una verdadera sublimación. La cual no se realiza más que cuando la persona se abstiene de la actividad sexual, en su rasgo procreativo o genital, por un motivo superior. Renunciar a cualquier actividad genital por indiferencia, desgano, impotencia o por cualquier otro motivo como el miedo, la falta de lugar, de tiempo, de oportunidades, etc., no sublima nada*²²⁶.

²²⁶ Ibid., p. 560.

En este sentido, resulta de trascendental importancia descubrir, desde una perspectiva psicológica, aquellas actividades que posibilitan una sana sublimación sexual y afectiva, y que puedan constituirse en los fundamentos naturales sobre los cuales se erijan las razones auténticamente espirituales, así como los medios y los fines sobrenaturales, de un celibato sacerdotal o religioso.

Así, Luis Jorge González, al concluir su artículo sobre *Experiencia de Dios y celibato creativo*, es claro al afirmar que para una vivencia plena y satisfactoria de la sexualidad en la vida celibataria, "las sugerencias más salientes van en la línea de la creatividad, del amor y de la apertura a la experiencia del amor con que Dios nos ama"²²⁷. Cada una de estas sugerencias puede correlacionarse directamente con las expresiones maduras de la generatividad, la intimidad y la identidad, según el enfoque Eriksoniano desarrollado a lo largo de este libro. Pues, como el mismo González insiste,

*si la creatividad ha de ser un estilo de vida, es inevitable que las grandes áreas de la existencia estén marcadas por un comportamiento creativo. En consecuencia, las relaciones interpersonales, el trabajo, las relaciones con la naturaleza y el trato con Dios necesitan la impronta de la creatividad*²²⁸.

Consideremos, pues, a continuación, algunas de estas aplicaciones prácticas, tomadas del enfoque del Padre Luis Jorge González, para el logro de una sublimación sana de las energías sexuales en las vidas de sacerdotes, religiosos y religiosas.

²²⁷ Ibid., p. 569.

²²⁸ Ibid., p. 558.

1. La creatividad como expresión de una generatividad auténtica

Para comenzar, el Padre González sostiene que “la creatividad aparece como una forma concreta de sublimar la sexualidad. Y puede ser un camino para superar los desbordamientos sexuales o de alejarse del peligro de caer en ellos. Pero, la creatividad del célibe cristiano requiere de un campo de acción muy amplio. De ser posible, conviene que abarque las áreas principales de la existencia humana”²²⁹. Con lo que coincide también el Padre Aschenbrenner al manifestar que “al igual que la dura tarea implicada en la formación de comunidad, un compromiso profundo con el ministerio (también) le sirve al célibe para descargar inconscientemente la energía psicosexual de su vida”²³⁰.

Partiendo entonces, de este principio de sublimación psicosexual madura, Luis Jorge González recomienda el desarrollo de ciertas áreas de la dimensión creativa de la generatividad, que seguidamente se desglosan:

a. La personalidad creativa

Para González, la personalidad creativa está dotada, en primera instancia, por lo que él denomina el ‘pensamiento creador’, caracterizado a su vez por la ‘fluidez de ideas’, la ‘flexibilidad’ y la ‘originalidad’, las cuales promueven la capacidad de ofrecer definiciones nuevas de aquello ya conocido. Además, este tipo de personalidad posee la cualidad de la ‘tolerancia a la ambigüedad’ en las relaciones con los demás y con el mundo, y la capacidad de ‘escuchar su propia experiencia’, todo lo cual permite contemplar dos o más posibilidades con-

trapuestas de solución a un problema y expresarlas como una iniciativa gestada en el centro del yo, con base en sensaciones corporales, sentimientos e ideas. Asimismo, mantiene un sano ‘espíritu de autocritica’, que admite ideas diferentes a las propias, ‘sensibilidad ante los problemas’ que otros no perciben, y ‘capacidad de elaboración’ para poner en práctica las soluciones propuestas. Por último, para que este tipo de personalidad se desarrolle apropiadamente se requiere también de un ambiente externo de ‘libertad’, que le posibilite al individuo manifestar sus rasgos únicos e irrepetibles a nivel personal, así como asumir las consecuencias por sus propios actos²³¹. Todas estas características de una personalidad creativa, cuando se promueven y cultivan adecuadamente a lo largo del tiempo, se constituyen en un cauce apropiada para la canalización de buena parte del caudal energético en la vida de las personas célibes.

b. El trabajo creativo

Lo primordial en este punto no consiste tanto en ‘qué es lo que se hace’, sino en ‘cómo se hace’. Esto implica, quizás, el hacer aquello mismo que hay que hacer, pero tomando en cuenta los sentimientos y experiencias personales, los cuales le darán un cariz único e innovador a la mayoría de las acciones que se emprenden. González sugiere que todas las personas, al menos en algún momento de sus actividades cotidianas, han descubierto el placer y la felicidad de expresar su ser interno en algo de lo que hacen; lo que, según él, “demuestra que es conveniente trabajar de una manera que nos permita expresar lo que somos, sentimos y pensamos”²³².

²²⁹ Ibid., p. 569.

²³⁰ G. A. ASCHENBRENNER, “Celibacy in community and ministry”, en *Human Development*, vol VI, The Jesuit Educational Center for Human Development, EE.UU., 1985, p. 30.

²³¹ Cf. L. J. GONZÁLEZ, *op. cit.*, 1981, p. 559.

²³² Ibid., p. 563.

c. Creación de una sociedad nueva

El empeñar todas las energías y capacidades para la promoción de una sociedad más justa, fraterna y pacífica, constituye otro de los grandes desafíos que, con un alto grado de urgencia, exige la creatividad de los cristianos, sean estos laicos, sacerdotes o consagrados. Los obispos latinoamericanos que suscribieron el Documento de Puebla, invitan a todas las personas en Latinoamérica a una conversión, no sólo personal sino también social, debido a la injusticia que ellos mismos denominaron como 'institucionalizada' en nuestro medio²³³. Ante esta realidad, "y si el celibato es, al parecer", como sostiene el Padre González, "un acicate para la creatividad, entonces merece un lugar central en la vida y en la acción de los cristianos"²³⁴.

d. Re-creación de la naturaleza

Así como la sociedad humana necesita ser renovada, la naturaleza misma se encuentra también amenazada en su equilibrio ecológico y requiere de soluciones integrales a nivel planetario, al igual que de aportes innovadores que promuevan su conservación a escala personal y comunitaria. El Padre González nos recuerda que, desde una perspectiva bíblica, "Dios ha puesto en manos del hombre no sólo el dominio transformante de la naturaleza, sino también su conservación"²³⁵. Pues, al fin y al cabo, el conservar el equilibrio natural constituye una manera concreta y efectiva de amar al prójimo. Ya es un hecho comprobado que la contaminación ambiental, el ruido, la ausencia de espacios verdes, etc., afectan la salud física y mental de las personas en nuestros días, y pueden llegar a amenazar incluso la existencia de la raza hu-

mana en el futuro. Esto lleva a González a afirmar que "la ecología constituye un campo más para la cristalización de la creatividad en los célibes cristianos"²³⁶.

2. El amor como expresión de una plena intimidad afectiva

La vivencia de relaciones interpersonales caracterizadas por vínculos de afecto, solidaridad y amor, en los distintos contextos en que estas pueden establecerse, constituye también otra manera sana de sublimar las energías sexuales, particularmente necesaria en el caso de los célibes, quienes renuncian a la expresión genital de su sexualidad en aras de su ministerio eclesial. Luis Jorge González así lo expresa en la conclusión de su artículo, aquí citado, cuando señala claramente que "el amor -complemento esencial de la sexualidad- realiza también la sublimación sexual. Sobre todo cuando nos lleva a penetrar en el centro más profundo de la persona amada, para ayudarla a ser el yo verdadero que realmente es en forma potencial"²³⁷.

Es importante resaltar, en este punto, que así como la relación sexual, en su expresión más total y completa, implica una unión física acompañada de penetración por parte de la persona amante en el cuerpo de la persona amada -lo que promueve en ambos una experiencia de profunda intimidad-, esto también ocurre, aunque en una dimensión diferente, en toda aquella relación auténtica de amor interpersonal. De manera que la verdadera 'interacción afectuosa', aquí propuesta, aún cuando no participe de la dimensión genital, siempre permite una unión plena a nivel interpersonal, donde cada uno de los individuos que se aprecian y se aman penetra existencialmente

²³³ Puebla, 46.²³⁴ L. J. GONZÁLEZ, *op. cit.*, 1981, p.562.²³⁵ *Ibid.*, p.563.²³⁶ *Ibid.*, p. 564.²³⁷ *Ibid.*, p. 569.

en el corazón del otro; lo que produce, en consecuencia, una genuina satisfacción psicoafectiva.

Por lo tanto, al coincidir así los fines y las formas que caracterizan a la sexualidad humana y a la afectividad compartida a nivel interpersonal, consistentes ambas en una estrecha unión de quienes se aman hasta penetrar uno en el centro del otro, esto garantiza una sana sublimación de las energías sexuales. Puesto que en todos aquellos intercambios reales y significativos a nivel afectivo -como aquí se proponen para el logro de una 'interacción afectuosa' en la vida de las personas célibes-, se estará cambiando la meta inmediata de la sexualidad, de tipo básicamente genital, por otra meta más elevada y no sexual que favorece siempre una expresión transformada de la libido sexual, pero igualmente satisfactoria y realizante²³⁸.

En cuanto a esto, una vez más, el Padre Aschenbrenner coincide también con la posición de Luis Jorge González, de que el amor auténtico permite sublimar las energías sexuales de las personas involucradas. De hecho, al comentar sobre los esfuerzos necesarios para construir la unidad en una comunidad religiosa, Aschenbrenner sostiene que esto nunca resulta una tarea fácil, pero que es, precisamente,

*en esta lucha por vivir y creer unidos que los célibes son capaces de satisfacer otra necesidad importante. (Pues) a través de la interacción con otras personas (sexuales y afectivas como ellos), van utilizando y expresando, de manera usualmente inconsciente, mucha de la energía psicosexual que se les acumula diariamente*²³⁹.

²³⁸ Ibid., p. 540.

²³⁹ G. A. ASCHENBRENNER, "Celibacy in community and ministry", en *Human Development*, vol VI, The Jesuit Educational Center for Human Development, EE.UU., 1985, p.28.

Esta vivencia del amor incluye, por lo tanto, según el Padre González, expresiones específicas tales como las siguientes:

a. Creación del otro como persona

Dado que el amor tiene una relación profunda con la sexualidad madura, pues en ambos casos el impulso afectivo procura penetrar en lo más íntimo del otro para satisfacer sus necesidades y edificarlo como persona, la vivencia del amor interpersonal engendra en sí misma un proceso sano de sublimación. En este sentido, Luis Jorge González propone que los célibes cristianos utilicen diversas técnicas y recursos específicos que les ofrecen los enfoques psicológicos humanistas, tales como la terapia Rogeriana o la Logoterapia Frankliana, los cuales procuran facilitar el proceso de actualización y realización personal en los individuos, como maneras de concretar la abstracción contenida en la palabra amor. Así, el sacerdote, religioso o religiosa procurará la transformación, tanto espiritual como humana, de las personas con que se relaciona, canalizando sus mejores energías en la edificación de aquellos a los que está llamado a amar. Y asimismo podrá descubrir, como concluye a nivel psicológico el Padre González, que "un amor capaz de crear al otro como persona, constituye el camino más seguro para la sublimación sexual de los cristianos"²⁴⁰.

b. Creación de la comunidad

Así como la creación del otro permite sublimar las energías sexuales en una entrega individual, hoy en día las vivencias grupales en el contexto de la familias y las vecindades, en los trabajos y centros educativos, favorecen no sólo el cambio social, sino también la edificación de los miembros individuales que conforman tales grupos. Es por esto, que Luis Jorge

²⁴⁰ L. J. GONZÁLEZ, *op. cit.*, 1981, p.561.

González opina que “en concreto, la formación de comunidades, en las que haya una cierta ‘común-unidad’ de objetivos, valores, intereses y sentimientos, es una meta codiciable para la creatividad de los célibes cristianos”²⁴¹. Por tanto, él sugiere que las mismas actitudes propuestas por Carl Rogers de aceptación, empatía y autenticidad, que contribuyen en gran manera a las relaciones interpersonales de dar y recibir afecto - como ya se vio en el capítulo dedicado a este tema-, también aplican a las relaciones a nivel grupal. De esta manera, la práctica de estas tres actitudes a nivel grupal le ofrecen al sacerdote o religioso otro escenario concreto en el cual proyectar su entrega afectiva a los demás. Pues, como también establece el Padre González, “con estas tres actitudes el célibe despliega, en forma sublimada, su caudal afectivo, facilita la comunicación grupal y colabora en la creación de la verdadera comunidad”²⁴².

En conclusión, y recurriendo a las palabras del mismo Luis Jorge González, “cuando los cristianos orientan su celibato hacia la creatividad y hacia el amor, entonces cumplen su tarea de co-creadores con Dios, en una sociedad injusta y problematizada, que tiene urgencia de una transformación renovadora”²⁴³.

Más aún, esta afirmación no solo aplica al cambio externo de tipo interpersonal y social, sino también a la labor co-creadora con Dios que caracteriza la edificación de la propia persona en su relación consigo misma, tema que se considera a continuación.

²⁴¹ Ibid.

²⁴² Ibid., p.562.

²⁴³ Ibid., p.569.

3. La experiencia de Dios como expresión de la identidad celibataria

Aunque el Padre Luis Jorge González desarrolla en orden descendente las tres formas de sublimación aquí tratadas, a saber, la creatividad, el amor y la experiencia de Dios -correspondientes a la generatividad, la intimidad y la identidad-, esta última es considerada como la pieza fundamental en la vida de la persona consagrada por los votos de castidad, pobreza y obediencia, así como por el sacramento del Orden en el caso del sacerdote. Por esto mismo, al igual que lo hacen los otros autores citados en este capítulo, González expresa enfáticamente que

*la experiencia de Dios, con su impacto profundo de amor y alegría en la personalidad del cristiano, me parece la clave más efectiva para cumplir el celibato a semejanza de Jesucristo. (Pues), en realidad, no basta la creatividad orientada hacia los grandes horizontes de la existencia humana, para agotar el caudal enorme de la sexualidad. Aparte, incluso, del ejercicio concreto del amor al prójimo, parece indispensable la fuerza del amor eterno, que Dios quisiera transmitirnos en forma de experiencia. Tener la experiencia del amor y de la alegría de Dios me resulta lo más seguro en el enfrentamiento del atractivo sexual. (Porque) este es muy fuerte y poderoso. Y sólo la fuerza de un amor y de un placer mayores pueden motivarnos, de manera sana, a la superación del placer sexual*²⁴⁴.

Entre las recomendaciones concretas que posibilitan el encuentro consigo mismo en la presencia de Dios, el Padre Luis Jorge González propone las siguientes:

²⁴⁴ Ibid., p. 569.

a. Construcción del propio Yo

Partiendo del concepto judeo-cristiano de 'persona' como un ser único e irrepetible, responsable y libre para encauzar su vida hacia el amor, el Padre González plantea la construcción del propio yo como una de las empresas que requieren de más creatividad, energía y entrega en la vida humana. Los demás pueden influir individual o grupalmente en la edificación de cada uno, pero, en última instancia, es sólo la persona misma la que puede asumir o no el compromiso de crecer al máximo de sus potencialidades. Esto implica la aceptación realista de sí mismo, con las cualidades y defectos presentes en cada individuo, y con la posibilidad de desarrollarse de una forma cada vez más personal y más plena. Para González, por lo tanto, "la sobreexcedencia de las energías personales no se explica solamente por la tarea creadora del hombre respecto al mundo y a los demás. El excedente energético también es requerido por el individuo que se responsabiliza de su propio crecimiento"²⁴⁵.

b. Relación con Dios en la oración

Es en el contexto de la oración, como experiencia dialogal con el Dios que da la vida y que invita a vivirla en el amor, que el célibe encuentra el vehículo más perfecto para una entrega total de sus energías y capacidades, así como de sus vacíos y necesidades. Esta entrega en oración le permitirá, día a día, crearse y recrearse como persona consagrada al servicio de ese Dios con el que se comunica cotidianamente en profundidad. Por consiguiente, esto implica también la práctica de un tipo de oración creativa y vivificante, que no resulte rutinaria o llena de formalismos carentes de sentido. Porque, como sostiene el Padre González, "una oración que nazca de la vida y comprometa con la vida, como pide el Documento de Pue-

bla, exige creatividad"²⁴⁶. No es fácil buscarse tiempos y lugares para orar en un mundo agitado y alienante como el nuestro. También es difícil armonizar en un buen equilibrio el compromiso con los demás, en especial con los pobres, y la relación amorosa con Dios en la oración"²⁴⁷. No obstante todas estas dificultades, Luis Jorge González ve en la oración dialogante y creativa ante la presencia de Dios, la vivencia que más ayuda a sublimar sanamente el caudal energético, de naturaleza sexual y afectiva, con que hemos sido dotados para nuestra existencia terrenal. Por eso afirma, de manera concluyente, que "una relación amorosa con el Dios-Amor abre la perspectiva más ilimitada para el empleo más fino y sublimado de la propia afectividad"²⁴⁸.

4. Pasos para una sublimación sana en momentos de excitación sexual y de necesidad afectiva

Todas las sugerencias anteriores, conducentes a una sublimación adecuada de la sexualidad y la afectividad a través de la creatividad, el amor interpersonal y la experiencia consigo mismo en la presencia de Dios, necesitan concretarse de formas aún más específicas en el propio momento en que se experimenta excitación sexual o necesidades afectivas no satisfechas. Pues todo individuo sano, que haya optado por vivir una vida célibe, enfrentará regularmente estados de excitación sexual o fantasías románticas no provocadas de manera deliberada, debidos a los excedentes energéticos de su propia vitalidad humana. Lo cual es algo bueno y deseable, siempre que sean encauzados dentro de los propósitos particulares de su estado de vida sacerdotal o consagrada.

Para el Padre Luis Jorge González, estos momentos de excitación y fantasía no constituyen un llamado a renunciar al

²⁴⁵ Ibid., p. 564.

²⁴⁶ Puebla, 727.

²⁴⁷ L. J. GONZÁLEZ, *op. cit.*, 1981, p.565.

²⁴⁸ Ibid.

celibato en aras de la genitalidad y la procreación biológica, implícitas en el impulso sexual y afectivo. Como dice él, en el caso de los célibes

*resulta obvio que no se debe realizar el rasgo procreativo o genital de la sexualidad. En cambio, sí es posible dar rienda suelta a la relacionalidad de la energía sexual, a través de la sublimación, la creatividad, el amor y la experiencia trascendente del encuentro con Dios*²⁴⁹.

Sin embargo, este difícil desafío de asumir positivamente la sexualidad dentro del contexto de la vida celibataria, implica la necesidad concreta de hacerlo efectivo en los momentos mismos de la excitación sexual, generalizable también a ciertos períodos de excesivo sentimentalismo en 'relaciones particulares' a nivel interpersonal y asociadas generalmente con fantasías románticas fuera de contexto. A este respecto, ciertos pasos sugeridos por la experiencia exitosa de muchos célibes en su manejo sexual y afectivo, así como resultado de la práctica de orientación psicológica por parte de distintos profesionales en este campo, pueden ayudar a enfrentar mejor tales estados de excitación y fantasía, aunque siempre con las debidas adaptaciones a la manera de ser de cada individuo, según sus circunstancias específicas. A continuación se presenta, por lo tanto, una redefinición del enfoque propuesto por el Padre Luis Jorge González, sintetizándolo en los cuatro pasos siguientes:

a. Apertura a la experiencia sexual y afectiva

No es posible canalizar sanamente la experiencia de excitación sexual y las fantasías eróticas o románticas que lo acompañan, si estas se reprimen desde el primer momento en que se toma conciencia de su presencia. Es necesario percibir, aunque sea por unos instantes, el estado de excitación, tratando

²⁴⁹ Ibid., p. 566.

de concientizar el tipo de impulso sexual que se experimenta y, si es del caso, las posibles fuentes que lo provocan. Recuerda el Padre González que 'sentir no es consentir', y que solo la experiencia consciente entra dentro del ámbito de la libertad humana, para así manejarla apropiada o inapropiadamente por la persona que la siente²⁵⁰.

b. Diálogo con Dios sobre la experiencia sexual y afectiva

Cuando el cristiano, acostumbrado a un diálogo cotidiano con Dios en la oración, verbaliza ante su Señor -que todo lo ve y todo lo sabe-, su experiencia presente de excitación sexual y de necesidad afectiva, reduce al mínimo el riesgo de consentir en una expresión inadecuada de sus impulsos. Así, al verbalizar de forma sincera y dialogante con Dios -aunque cuidando de no entrar en detalles excesivos de tipo erótico-, las sensaciones, imágenes o deseos que está experimentando, la persona no solo no reprime su experiencia sexual y afectiva, sino que la coloca en el mejor contexto posible para canalizarla según el propósito específico de su llamado vocacional. Dios mismo estará siendo invitado a colocarse a su lado para ayudarlo a sublimar sanamente el impulso vital que se manifiesta en tales momentos de excitación o fantasías²⁵¹.

c. Ofrecer a Dios el don de la propia sexualidad

Tal y como lo afirma de manera excelente el Padre González, "ahora sí, porque la persona se adueñó de su experiencia sexual, mediante la percepción consciente de la misma y el diálogo con Dios sobre ella, tiene la libertad real para hacer una opción. Por lo mismo, puede evitar el pecado o su término opuesto, que en este caso sería el bloqueo sexual. Y, más bien, puede optar por ofrecerle a Dios y regalarle con amor el

²⁵⁰ Ibid.

²⁵¹ Ibid., p.567.

rasgo genital y erótico de su experiencia sexual”²⁵². En este paso, la persona toma consciencia de que su vitalidad sexual, destinada naturalmente a la unión sexual amorosa con otra persona y a la generatividad biológica de otras vidas que lo trasciendan a nivel personal en la historia, es el regalo más grande que se le puede ofrecer a Dios como parte del llamado celibatario. La excitación sexual no provocada, así como las necesidades afectivas asociadas con la sexualidad se convierten, entonces, en una oportunidad frecuente para la persona célibe de renovar conscientemente el gran valor de su consagración a Dios. Más aún, en tales momentos el sacerdote, religioso o religiosa pueden comprobar el enorme caudal energético que entraña su propia afectividad, destinada en este caso a otros fines superiores a los de la genitalidad y la procreación, dentro del contexto de una vida de pareja y de familia naturalmente vividas. Por consiguiente, en este punto se puede apreciar con verdadero realismo que el llamado celibatario solo puede ser un don extraordinario de Dios, al que la persona célibe responde donándose a sí misma en lo más importante de su ser. Acción siempre difícil de realizar en el propio momento de la excitación sexual o de las fantasías románticas, pero extremadamente satisfactoria cuando se vive en la dimensión de la fe²⁵³.

d. Reprogramación y activación del impulso energético

La excitación sexual, en palabras de Luis Jorge González, es “como el detonador de un revólver cuando ha sido accionado y está a punto de disparar. En consecuencia, la persona excitada no se relaja ni descarga su tensión con buenos pensamientos o sermones. Tampoco lo consigue minimizando su situación o regañándose por tener reacciones sexuales”²⁵⁴. Es

preciso, en estos momentos, reprogramar toda esta energía sexo-afectiva, contenida y a punto de liberarse, en cualquiera de las tres dimensiones que señala el Padre George Aschenbrenner, y que aquí se designan como el ‘trípode de la vida celibataria’, a saber: La soledad apacible, la interacción afectuosa y la misión realizante. Aún más, no basta con considerar mentalmente lo que podría hacerse en cualquiera de estas dimensiones. Se necesita entrar prontamente en acción, según el rumbo escogido y de la manera más sabia y realista posible, y tomar medidas en alguno de los siguientes tres niveles: personal, social o misionero²⁵⁵.

1. *Personal*: Si la persona se encuentra cansada por causa de su trabajo y saturada por un exceso de relaciones interpersonales, le convendrá más bien recurrir a formas específicas de recrearse en soledad, que le resulten tan atractivas como la misma excitación sexual que lo incita. En este sentido, la persona célibe debe cultivar con regularidad pasatiempos motivantes en áreas como la lectura recreativa, la música o la contemplación de la naturaleza en parajes agradables, así como rutinas de ejercicio o relajación que lo liberen de sus tensiones. También puede realizar trabajos manuales de forma creativa o actividades artísticas y deportivas, al igual que la práctica de ‘hobbies’ tales como la fotografía, el coleccionar objetos de interés, etc. Asimismo, pueden procurarse opciones de tipo espiritual tales como formas apacibles de oración personal y meditación de textos apropiados, el cantar o interpretar música de tipo religioso, etc., siempre y cuando a la persona célibe le resulten estas lo más naturales y relajantes que sea posible, dentro de su situación de cansancio y de saturación social.
2. *Social*: Si, por el contrario, los momentos de excitación sexual o fantasías románticas se asocian con sentimientos de soledad y vacío afectivo, el célibe debería procurar prontamente alguna situación de comunicación afectuosa con las perso-

²⁵² Ibid.

²⁵³ Ibid.

²⁵⁴ Ibid., p. 568.

²⁵⁵ Cf. Ibid.

nas significativas en su vida. Esto puede hacerlo a través de llamadas telefónicas, de visitas o invitaciones para compartir, y de salidas a actividades conjuntas que le resulten agradables. Asimismo, puede escribir cartas afectuosas, o, incluso, cuando las circunstancias lo permiten, aprovechar las facilidades tecnológicas modernas del correo electrónico para ponerse en contacto, a través de la distancia, con familiares, amigos o compañeros, con quienes comparte lazos de afecto o afinidad.

3. *Misionero*: Finalmente, el ponerse en actividad de maneras creativas en la línea de su misión sacerdotal o religiosa constituye, en muchas otras situaciones, la mejor manera de sublimar apropiadamente el impulso sexual, canalizándolo hacia acciones tales como visitar a personas enfermas o familias pobres necesitadas de atención, asistir a actividades grupales de tipo laical, o realizar toda una gama de proyectos personales como, por ejemplo, escribir un libro, diseñar una nueva estrategia pastoral, planear una actividad comunitaria, etc.

Todas estas sugerencias para el logro de una sana sublimación en momentos de excitación sexual o de fantasías románticas fuera de contexto, pueden ser utilizadas, aún con mayor beneficio, cuando estas se convierten en prácticas habituales profundamente enraizadas en la vida de las personas célibes. Porque el denominado 'trípode de la vida celibataria', propuesto por Aschenbrenner, solamente garantiza una estabilidad psicológica para enfrentar exitosamente las dificultades o desafíos de la existencia, cuando este se convierte en una realidad permanente a nivel personal. Ya que como el mismo Padre Aschenbrenner lo señala, refiriéndose a la vida consagrada -pero aplicable también con sus modificaciones a la vida de los célibes en cualquiera de sus formas-, "el celibato, como relación de compañerismo singular con Dios, requiere esencialmente de las otras dos expresiones a nivel comunitario y ministerial. Existe una cierta facilidad otorgada a la vivencia de un celibato maduro, que sólo puede surgir de una

integración cuidadosamente balanceada de estas tres relaciones. El celibato no será feliz ni generativo si no logra alcanzar este equilibrio"²⁵⁶.

Finalmente, el Padre Luis Jorge González concluye también sus propuestas para una vivencia creativa de la sexualidad, afirmando que la

*apertura a la experiencia sexual, a la experiencia del otro y a la experiencia que se puede tener de Dios, significa una dinámica relacional muy profunda y amplia. Por lo mismo, todas las energías personales son requeridas por la libertad del individuo para mantenerse en relación consigo mismo, con los otros y con Dios. Y de esta suerte, hay una más alta posibilidad de evitar los desbordamientos sexuales y de emplear creativamente los mejores recursos afectivos*²⁵⁷.

LA MADUREZ DEL AMOR COMO SÍNTESIS ENTRE INTERIORIDAD Y EXTERIORIDAD

Este mismo equilibrio entre los tres elementos planteados por el Padre Aschenbrenner -y que aquí denominamos como el 'trípode de la vida celibataria'-, otros autores lo sintetizan en términos de una bipolaridad que se manifiesta en la integración y el balance apropiados, fundamentados en un amor maduro, de los extremos opuestos entre la 'interioridad' y la 'exterioridad' en las vivencias personales²⁵⁸.

²⁵⁶ G. A. ASCHENBRENNER, "Celibacy in community and ministry", en *Human Development*, vol VI, The Jesuit Educational Center for Human Development, EE.UU., 1985, p.33.

²⁵⁷ L. J. GONZÁLEZ, *op. cit.*, 1981, pp.569-570.

²⁵⁸ Cf. J. GARRIDO, *Grandeza y miseria del celibato cristiano*, Editorial Sal Terrae, Santander, 1987, pp.145-153.

En este sentido, al referirse el Padre Segundo Galilea, en su libro *El pozo de Jacob*, a la madurez cristiana -que él identifica con la 'santidad'-, insiste en que "la paradoja de la santidad está en que su raíz es interior e invisible, arraigada sólo en Dios, pero su expresión exterior inconfundible es el servicio fraterno, el compromiso con los pobres y necesitados, y la acción apostólica, según la misión que la Providencia va indicando a cada uno"²⁵⁹. Esto lo lleva a concluir que "nuestra santidad es nuestra misión", porque en ella se expresa nuestro amor por Dios, por nosotros mismos y por nuestros hermanos, los hombres.

Esta integración de las manifestaciones internas y externas de una personalidad madura en el contexto del amor, entonces, puede interpretarse como la consolidación de la identidad personal, que al vivirse junto a la identidad de otros en expresiones auténticas de intimidad, se proyecta hacia afuera generando vida abundante en la misión particular a la que tales personas se sienten llamadas, como parte de su propósito vital.

Por lo tanto, dentro de este nuevo contexto de bipolaridad, el elemento intermedio de la 'intimidad' viene a formar parte, a su vez, de ambos elementos extremos. De la 'identidad', por un lado, vista en términos de 'interioridad' compartida, y de la 'generatividad', por el otro, entendida como 'exterioridad' compartida.

Esto se explica, en cada uno de ambos casos, porque la identidad madura nunca se vive exclusivamente a nivel personal sino también comunitario; y porque la práctica de la soledad apacible nos sitúa siempre en una relación de intimidad con nosotros mismos y, a la vez, con Dios, presente en todo mo-

mento a nuestro lado. Así, entonces, la identidad incluye indudablemente elementos de intimidad.

Asimismo, es posible afirmar que la generatividad madura no se vive tampoco únicamente en la dimensión individual, sino que se comparte con otros individuos comprometidos en una misma misión. Esto implica, a su vez, que la intimidad interpersonal debiera también trascender de alguna manera en el servicio a los demás, como, por ejemplo, hacia los hijos en el matrimonio o hacia las personas por quienes se entrega una comunidad cristiana. En fin, que la generatividad incluye ciertamente elementos de intimidad.

En su libro titulado *Grandeza y miseria del celibato cristiano*, el Padre Javier Garrido resalta de forma extraordinaria el papel que desempeña el amor, como cumbre de la madurez humana, para el logro de una síntesis auténtica entre la interioridad y la exterioridad en la vida del cristiano en cualquier estado de vida, y, más específicamente, del sacerdote, religioso o religiosa que han asumido el celibato. "Somos subjetividad viviente", afirma él, "y, en consecuencia, interioridad. No sólo en cuanto que lo externo nos afecta, sino, sobre todo, en cuanto que hemos de descubrir el mundo interior y hemos de configurar la existencia como algo personal desde un centro, 'de adentro afuera'. (Asimismo), somos exterioridad, en cuanto cuerpo y comunicación y encuentro interpersonal y sociedad y trabajo e historia". Todo lo cual lo lleva a preguntarse, entonces, "¿qué función ocupa el amor en esta dialéctica?" Y él mismo se responde, inmediatamente, diciendo que "la síntesis pertenece al amor. Según la calidad del amor, así se estructura la dinámica interioridad-exterioridad"²⁶⁰.

Ahora bien, aunque el propio Javier Garrido señala que no cabe sistematizar esta dinámica caracterizada por interioridad

²⁵⁹ S. GALILEA, *El pozo de Jacob*, Ediciones Paulinas, Santa Fe de Bogotá, 1995.

²⁶⁰ J. GARRIDO, *op. cit.*, 1987, p.145.

y exterioridad, pues cada persona la vive a su modo -incluso dependiendo del carácter más introvertido o extrovertido de cada uno-, siempre conviene considerar si existen, en verdad, varios caminos o modos de vivirla. O, si más bien, hay un solo camino que, transitado auténticamente en el amor, hace que distintas personas lo experimenten de formas diferentes, a partir de la 'interioridad hacia afuera' o de la 'exterioridad hacia adentro', pero procurándose en todos los casos una síntesis de ambas dimensiones en la experiencia madura de la santidad y del amor, según el llamado y la personalidad de cada quien.

A este respecto, el renombrado monje trapense Thomas Merton, en su libro *The seven storey mountain* (título traducido al castellano como *La montaña de los siete círculos*), cita a Santo Tomás de Aquino cuando afirma que existen únicamente tres vocaciones en la existencia. La primera es la vocación a la vida activa, que en nuestro contexto de generatividad se caracterizaría por una 'misión realizante', con un predominio de la 'exterioridad'. La segunda corresponde a la vocación de vida contemplativa, la cual habría de vivirse dentro del ámbito de una 'soledad apacible' en la presencia de Dios, prioritariamente a nivel de la 'interioridad'. Y, la tercera, que él designa como la vocación a la vida activa y contemplativa, incluye a ambas a la vez, en un balance apropiado entre 'interioridad' y 'exterioridad'; lo que resulta ser una mezcla de las dos anteriores, y que, en su opinión, constituye la mejor de todas las vocaciones²⁶¹.

El Padre Thomas Merton retoma esta conclusión a la que llega Santo Tomás de Aquino, y lanza un llamado -desde su experiencia de monje-, a todas las personas comunes y corrientes

²⁶¹ Cf. Santo Tomás de Aquino, en T. MERTON, *The seven storey mountain*, A Mentor Book, New American Library, New York, 1948, p.404.

tes que viven en sociedad, para que puedan experimentar también las ventajas de la vida contemplativa, tal y como lo propone Jesús, 'estando en el mundo, pero sin ser del mundo' (Jn 17). A este respecto, Merton manifestaba en su libro, escrito a mediados del Siglo Veinte, que "América está descubriendo la vida contemplativa"²⁶². Y para contribuir a este proceso, él propone que todas las personas deben asumir esa tercera opción más perfecta, planteada por Santo Tomás de Aquino, consistente en una mezcla de vida contemplativa y activa.

Así, esta integración entre contemplación y acción, como parte del estilo de vida personal, refleja la síntesis que hace Merton de los elementos de 'interioridad' y 'exterioridad', a partir de su propia experiencia monástica; lo que lo lleva a darle un énfasis especial a la vida contemplativa que se proyecta hacia afuera en el servicio amoroso a los demás. Por lo tanto, citando a Santo Tomás, cuando define las características de una vida activa realmente perfecta, Merton insiste en que esta forma de vida, apta para todo el mundo, debe entenderse con ciertos matices: "Primero, la actividad sólo será más perfecta que el gozo y el descanso de la contemplación, si esta es emprendida como el resultado de una manifestación sobreabundante del amor de Dios (*propter abundantiam divini amoris*'), y con el objeto de cumplir Su Voluntad. (La actividad) no debe ser continua, sólo la respuesta a una emergencia temporal. (Debe realizarse) únicamente para la Gloria de Dios, y no nos dispensa de la contemplación. (La actividad) es una obligación agregada, y debemos retornar tan pronto como podamos, moralmente, al silencio poderoso y fructífero de la interioridad, el cual dispone nuestras almas para la unión divina. (Así que) primero viene la vida activa, la cual nos prepara para la contemplación. La contemplación significa descanso, suspensión de actividad, recogimiento en la misteriosa so-

²⁶² Ibid., p. 403.

ledad interior, en la cual el alma es absorbida dentro del inmenso silencio fructífero de Dios, y (donde) aprende algo del secreto de su perfección, menos por lo que ve que por lo que experimenta de su amor vivido con fruición...²⁶³. Y, por ende, este amor abundantísimo, experimentado en la contemplación y proyectado a través de cualquier tipo de acción salvífica, tiene una trascendencia incalculable en la vida humana. Por lo que Merton cita también a San Juan de la Cruz cuando dice que "un poquito de este puro amor es máspreciado a la vista de Dios y de mayor beneficio para la Iglesia, aún cuando el alma parezca no estar haciendo nada, que todas las otras obras puestas juntas"²⁶⁴.

Por consiguiente, todo este análisis que Thomas Merton realiza sobre la 'vida activa-contemplativa', centrada en el amor de Dios, lo lleva a la conclusión de que, en la práctica, "solo hay un único tipo de vocación". Y agrega enfáticamente:

*Ya sea que enseñes o que vivas en el claustro o que cuides de los enfermos; ya sea que participes de la religión o que estés fuera de ella; que seas casado o soltero; no importa quién seas o lo que seas, estás llamado a la cima de la perfección. Estás llamado a una profunda vida interior, quizás aún a la oración mística, y a entregar los frutos de tu contemplación a los otros. Y si no puedes hacerlo a través de la palabra (o de la acción), lo harás mediante el ejemplo (o la intercesión)*²⁶⁵.

Para Thomas Merton, es evidente que este tipo de síntesis entre vida activa y contemplativa, como reflejo de un auténtico equilibrio entre interioridad y exterioridad, fundamentado en el amor, es especialmente necesario para sacerdotes y religiosos, pues siempre ha constituido la norma de vida y el ideal

de santidad, no solo del común de los santos, sino incluso de los místicos más renombrados en la historia de la Iglesia.

*Porque para todos los grandes místicos cristianos sin excepción, dice él, San Bernardo, San Gregorio, Santa Teresa de Avila, San Juan de la Cruz, el Beato Juan Ruysbroeck, San Buenaventura, la cima de la vida mística es un matrimonio del alma con Dios que le da a los santos un poder milagroso, una energía pareja e incansable en su trabajo por Dios y por las almas, el cual produce fruto en la santidad de miles y cambia el curso de la historia religiosa e incluso secular*²⁶⁶.

Más aún, al citar a San Buenaventura en un pasaje de su obra *Itinerarium* (*Itinerario de la mente de Dios*), escrito por este en soledad durante un retiro personal realizado en el Monte Alvernia -exactamente en el mismo lugar donde San Francisco de Asís tuvo la visión del 'serafín de las seis alas' y recibió los 'estigmas' de la pasión de Cristo-, Merton afirma que "San Buenaventura vio, mediante la luz de una intuición sobrenatural, el significado pleno de este evento tremendo en la historia de la Iglesia". Y procede a copiar el texto específico de San Buenaventura en que dice:

*Allí San Francisco 'pasó a Dios' (Deum transit) en el éxtasis (excessus) de la contemplación. Y quedó puesto como un ejemplo de la perfecta contemplación, justamente como ya de previo había sido un ejemplo de la perfección en la vida activa, de manera que a todas las personas verdaderamente espirituales Dios las invitase por él, más con el ejemplo que con la palabra, a esta clase de 'tránsito' (transitus) y de éxtasis (excessus)*²⁶⁷.

²⁶³ T. MERTON, *op. cit.*, 1948, pp.404-405.

²⁶⁴ San Juan de la Cruz, en T. MERTON, *op. cit.*, 1948, p.408.

²⁶⁵ *Ibid.*

²⁶⁶ *Ibid.*, p.405.

²⁶⁷ Cf. San Buenaventura, "Itinerario de la mente de Dios, (en *Itinerarium. Obras completas de San Buenaventura* vol. I), Católica, Madrid, 1945, p.631; en T. MERTON, *op. cit.*, 1948, p.407.

De manera que una vez mencionado el ejemplo de los místicos, Tomás Merton los enlaza aquí, a través de San Francisco -auténtico 'contemplativo' y 'activo' a la vez-, con todos aquellos otros santos que han vivido vidas fructíferamente activas. Pues para Merton, así como las órdenes Cisterciense o Cartuja han sabido compartir activamente los frutos de su contemplación, también los religiosos pertenecientes a las órdenes de los Franciscanos, los Dominicos o los Carmelitas debieran ser 'supercontemplativos', para que su amor por Dios sobrea-bunde en el servicio que realizan en medio de los hombres²⁶⁸.

Por eso, dentro del contexto de esta reflexión, Merton se pregunta si es que existen, acaso, órdenes 'puramente activas'. A lo que responde afirmando que incluso las 'hermanitas de los pobres', y otras órdenes creadas para la atención de los enfermos, no pueden llevar a cabo verdaderamente sus vocaciones, "a menos que experimenten algo de ese *contemplata tradere*, (o sea) el compartir de los frutos de la contemplación". En consecuencia, este análisis lo hace concluir que "aún la vocación activa es estéril sin una vida interior"²⁶⁹.

Si bien al escribir su libro, aquí citado, Thomas Merton probablemente no sabía aún de la existencia de la nueva orden de las 'Misioneras de la Caridad' -apenas recién fundada en la India por la Madre Teresa de Calcuta en esos años-, estas religiosas se han constituido también en un eximio ejemplo contemporáneo de la necesidad de equilibrar 'acción' y 'contemplación' para una fructífera vida misionera. Pues, incluso desde los mismos comienzos de su sacrificada labor, la madre Teresa de Calcuta descubrió que para conservar el gozo por la misión, se hacía preciso equilibrar diariamente la oración contemplativa ante 'Jesús-Eucaristía' con el extenuante servi-

cio de muchas horas de entrega cotidiana a los 'más pobres entre los pobres'. En este sentido, el escritor español José Luis González-Balado, biógrafo de la Madre Teresa, en su libro *La sonrisa de los pobres* la cita a ella directamente cuando manifiesta que

*tenemos que ser santos, no por el gusto de sentirnos tales, sino para ofrecer a Cristo la oportunidad de vivir de lleno su vida en nosotros. Tenemos que estar impregnados de amor, de fe, de pureza, en beneficio de los pobres a quienes servimos. Una vez que hayamos aprendido a buscar a Dios y su voluntad, nuestros contactos con los pobres se convertirán en medios de santidad para nosotros mismos y para los demás*²⁷⁰.

Esto mismo lo estableció claramente Su Santidad Pablo VI en la exhortación apostólica sobre *La Renovación de la Vida Religiosa según las Enseñanzas del Concilio* (1971), bajo el subtítulo de 'Contemplación y Apostolado', señalándole específicamente a los religiosos y religiosas, en sus propias palabras, que

cuando vuestra vocación os destina a otras funciones al servicio de los hombres -vida pastoral, misiones, enseñanza, obras de caridad, etc.-, ¿no será ante todo la intensidad de vuestra adhesión al Señor, lo que las hará fecundas, justamente según la medida de esta unión 'en el secreto'? (Mt 6,6). Si quieren seguir siendo fieles a las enseñanzas del Concilio, los miembros de todo instituto, buscando a Dios ante todo, ¿no deben unir la contemplación, mediante la cual se adhieren a Él con el corazón y el espíritu, y el amor apostólico que se esfuerza por asociarse a la obra de la Redención y por extender el Reino de Dios? (n. 10).

²⁶⁸ Cf. T. MERTON, *op. cit.*, 1948, pp. 405-407.

²⁶⁹ *Ibid.*, pp.406-407.

²⁷⁰ Madre Teresa de Calcuta, en GONZÁLEZ-BALADO, *La sonrisa de los pobres: anécdotas de la Madre Teresa*, Ediciones Paulinas, Madrid, 1981, p.18.

Ahora bien, aún cuando la necesidad de este balance entre acción ('misión realizante') y contemplación ('soledad apacible en la presencia de Dios') debe afirmarse con toda claridad, también es posible aceptar que realístamente, en ciertas épocas de la vida sacerdotal o religiosa, el énfasis para muchas personas célibes puede inclinarse sobre todo del lado de la acción. En tales circunstancias, la síntesis que Merton propone a partir de la necesidad de 'interioridad' en una vida contemplativa, el Padre Javier Garrido la ve posible, a su vez, desde el extremo opuesto de la 'exterioridad', mediante una entrega de servicio por amor a Dios. Sin embargo, en cualquiera de ambos casos, para poder mantener un verdadero equilibrio existencial, tanto a nivel psicológico como espiritual, aquellos individuos que han decidido consagrarse totalmente a Dios deben fundamentar sólidamente sus vidas sobre las bases de un amor maduro.

Particularmente para muchos sacerdotes, religiosos o religiosas que asumen el celibato como norma particular de vida, esta entrega vital puede llegar a grados extremos. Quizás, como observa el Padre Garrido,

has puesto en juego lo mejor de ti mismo 'por Él', para que su proyecto de salvación se haga realidad. Has dejado a los tuyos y has gastado los mejores años de tu vida en un país del Tercer Mundo. Hacías oración cuando podías, a primera hora de la mañana. El resto del día estabas a merced de la gente, devorado literalmente por las necesidades ajenas. ¡No te arrepientas! A veces sientes la añoranza de años anteriores de intimidad con el Señor. Pero en el fondo de tu corazón, sabes que necesitabas desapropiarte de ti. ¿Quién tenía mayor derecho a hacerlo que el hambriento, el enfermo, el abandonado? En el rostro de cada uno de estos 'pequeños' te has encontrado con Él. A veces lo olvidabas; mejor, los apremios de lo externo te despojaban hasta de las condiciones espirituales para recordar

*que lo hacías todo 'por Él'. Pero sin Él, es tu certeza más íntima, nada habrías hecho de lo que has hecho*²⁷¹.

Ambos planteamientos, el de Merton y el de Garrido, procuran la vivencia de un balance entre interioridad y exterioridad a partir de extremos opuestos, si bien también aceptan que este no siempre podrá darse, de la forma más equilibrada, debido a las exigencias propias de cada situación de vida a nivel personal. En tales casos, aunque debiera intentarse por todos los medios restaurar ese deseado balance entre las tres patas del 'trípode de la vida celibataria' -generalizable también con sus modificaciones a la vida de los laicos-, se hace necesario recurrir especialmente al amor de Dios como el verdadero elemento nivelador que permite superar cualquier desequilibrio temporal. A este respecto, la experiencia nos demuestra que sólo aquellas personas que viven maduramente el amor son las que resultan capaces de mantenerse integradas, aún cuando el equilibrio entre 'interioridad' y 'exterioridad' se haya dislocado por un cierto tiempo. Esto, como acertadamente lo señala el Padre Garrido, también

*lo vemos en Jesús y en las fases últimas de la madurez cristiana. Jesús no se lanza a la actividad mesiánica sino cuando ha sido ungido por el Espíritu y en obediencia al Padre. Pero cuando, en busca de soledad, es asaltado por las masas menesterosas, se dedica tranquilamente a instruirlos, curarlos y darles de comer (Cf. Lc 3,21; 4,14, 9, 10-17). En la 'sép-tima morada', dice Santa Teresa, se unen Marta y María*²⁷².

Este mismo punto lo resalta extraordinariamente el Papa Juan Pablo II, en su exhortación apostólica *Vita Consecrata*, cuando utiliza el pasaje de la 'Transfiguración de Cristo' como

²⁷¹ L. J. GARRIDO, *op. cit.*, 1987, pp. 150-151.

²⁷² *Ibid.*, p.145.

fuente primordial de su reflexión sobre esta forma de vocación religiosa. Juan Pablo II recuerda que toda una antigua tradición espiritual relaciona la vida contemplativa con la oración de Jesús 'en el monte'. Pero también, agrega el Papa,

a ella pueden referirse, en cierto modo, las mismas dimensiones 'activas' de la vida consagrada, ya que la Transfiguración no es sólo revelación de la gloria de Cristo, sino también preparación para afrontar la cruz. Ella implica un 'subir al monte' y un 'bajar del monte': los discípulos que han gozado de la intimidad del Maestro, envueltos momentáneamente por el esplendor de la vida trinitaria y de la comunión de los santos, como arrebatados en el horizonte de la eternidad, vuelven de repente a la realidad cotidiana, donde no ven más que a 'Jesús solo' en la humildad de la naturaleza humana, y son invitados a descender para vivir con Él las exigencias del designio de Dios y emprender con valor el camino de la cruz²⁷³.

En conclusión, para el Padre Javier Garrido esta síntesis de 'interioridad' y 'exterioridad', en la que se resumen los elementos de madurez, propuestos en este libro, de una auténtica 'identidad', vivida en 'intimidad' y proyectada hacia la 'generatividad', solo es posible, en última instancia, mediante la vivencia madura del amor.

Porque el amor, dice él, no es ni acción ni contemplación, ni intimidad ni quehacer. O mejor, lo es todo en cuanto fuente de todo. El Nuevo Testamento lo llama Espíritu y lo identifica con el don escatológico prometido, por el que el hombre es renovado en lo más profundo de su ser y logra, por fin, la unidad perdida de ser y hacer, interioridad y exterioridad (Cf. Ef 3, 14-19; Flp 1, 9-11)²⁷⁴.

²⁷³ V.C., 14.

²⁷⁴ L. J. GARRIDO, *op. cit.*, 1987, p.148.

CONCLUSIÓN

La 'identidad' del sacerdote y del religioso, en su particular llamado vocacional, se fundamenta en el misterio de su configuración con Cristo, se vive en la 'intimidad' que le aporta su sentido de comunión a nivel eclesial, y se realiza en la 'generatividad' de un auténtico sentido de misión en el mundo. Por lo tanto, la vocación sacerdotal o consagrada implica un camino de madurez humana, cristiana y ministerial, que le posibilita al individuo llamado por Dios a este estilo de vida, la vivencia de la santidad y del amor aquí en la tierra, como reflejo genuino de la presencia del Señor en medio de los hombres.

Dentro de este contexto, el celibato alcanza su completa madurez cuando la persona que lo ha asumido libre y conscientemente, como parte de su identidad sacerdotal o religiosa, concreta su propósito de redirigir toda su energía sexual y afectiva hacia un objetivo distinto del de la intimidad sexual y la procreación, aunque siempre dentro del contexto de una interacción afectuosa con quienes lo rodean. De esta forma, la persona célibe interpreta el celibato como su opción fundamental y significativa de realizarse existencialmente, en un tipo de misión que le da un sentido pleno a su vida sacerdotal o consagrada.

Ahora bien, para que esto ocurra de manera satisfactoria, el psicólogo y sacerdote, Padre George Aschenbrenner, S.J., propone que la vida celibataria debe descansar sobre un trípode integrado por tres elementos fundamentales, a saber: 'soledad apacible' en compañía de Dios, 'interacción afectuosa' en un contexto comunitario, y 'misión realizante' en la vida ministerial. Un apropiado equilibrio entre estos tres elementos promueve a lo largo del tiempo una experiencia de paz, gozo y creatividad en la vida celibataria, mediante la adecuada sublimación de las energías sexuales y afectivas. Asimismo,

mo, la búsqueda de este balance permite enfrentar más eficazmente los inevitables momentos de excitación sexual o de fantasías románticas que tienden a experimentar con alguna regularidad las personas sanas, aún cuando hayan asumido maduramente su celibato.

Finalmente, el 'trípode de la vida celibataria' puede sintetizarse, todavía más, mediante una vivencia integrada entre 'interioridad' y 'exterioridad' a nivel personal, la cual conduce gradualmente hacia la plena madurez en el amor. Y es esta capacidad de amor maduro, en última instancia, la que constituye el elemento nivelador más importante que le posibilita al sacerdote, religioso y religiosa superar sanamente cualquier desequilibrio temporal entre los demás elementos aquí propuestos.

AUTORREFLEXIÓN

Tanto para el seminarista o novicio(a) durante su proceso formativo, como para el sacerdote, religioso o religiosa en vida ministerial, les conviene reflexionar sobre los sentidos de misterio, comunión y misión, que están en la médula de toda vocación cristiana. A continuación se plantea una autorreflexión sobre estas tres áreas, a partir del texto de la 'Lineamenta' que sirvió de base para el Sínodo sobre la Formación Sacerdotal, pero aplicable, como ya hemos visto, a las vocaciones religiosas.

- I. En el área del 'sentido de identidad', y particularmente en lo tocante al sacerdocio según su Sentido de Misterio, se afirma que "en un mundo secularizado, el sacerdote es, por su consagración y su función, testigo del Misterio: la identidad del sacerdote es del orden de la fe. Configurado a Jesucristo por la ordenación, el sacerdote no se comprende sino en dependencia de Jesucristo" (*Lineamenta*, 7.1). Por lo tanto...

1. En mi llamado al sacerdocio (o a la vida consagrada), ¿es el Señor, directamente, el origen y la meta de mi ministerio eclesial? ¿Cultivo mi relación con Jesucristo de manera que pueda identificarme cada vez más con Él? ¿Permiso que a través de mi persona se refleje y se dispense la presencia misteriosa de Dios entre los hombres?
 2. En relación con mi autoestima, y específicamente dentro del contexto de la dimensión sacerdotal o consagrada, ¿cómo evalúo el nivel habitual de percepción valorativa que tengo de mi propia persona? ¿Cómo podría mejorar en mi forma de verme, valorarme y confiar en mí mismo(a), así como de autocontrolarme, afirmarme y realizarme positivamente como sacerdote, religioso o religiosa?
 3. Tras la búsqueda de una 'soledad apacible' en la compañía de Dios, ¿soy capaz de permanecer ciertos tiempos en soledad con un sentido de aprovechamiento existencial y espiritual? ¿Disfruto de la compañía de mí mismo y de la presencia de Dios? ¿Practico, a su vez, actividades y pasatiempos a nivel personal que me permitan recrearme de maneras satisfactorias? ¿Experimento la capacidad de sublimar sanamente mi sexualidad y mi afectividad en tales ratos de apacible soledad? ¿Puedo decir que cultivo auténticamente mi 'interioridad', como fuente primordial para el logro de una mayor entrega amorosa a los demás? ¿Qué podría hacer para crecer más en cualquiera de estos aspectos?
- II. Al considerar el 'sentido de intimidad' y de pertenencia a nivel eclesial, específicamente en todo lo relacionado con el sacerdocio según su Sentido de Comunión, se dice que "en un mundo dividido, como pastor al servicio de la Iglesia, en la unidad del presbiterio diocesano en torno al obispo, el sacerdote es servidor de la comunión en la fe de la Iglesia y en la caridad del Cristo" (*Lineamenta* 7.2). En consecuencia...
4. ¿Trato de actuar como puente entre Dios y los hombres? ¿Intento promover la unidad de las personas a mi alrededor y las del pueblo de Dios a quien sirvo, en comunida-

des de amor? ¿Me entrego a esta misión corporativamente, como persona profundamente enraizada en la vida de la Iglesia, o, salvando las apariencias, actúo más bien como francotirador solitario?

5. En lo concerniente a mi capacidad para dar y recibir afecto en el contexto particular de mi estado de vida, ¿existe un equilibrio entre ambas formas de manifestación afectiva? ¿Me aílo acaso por un temor de amar en concreto o, incluso, de correr el riesgo de ser amado? ¿Comprendo que existe una diversidad de relaciones apropiadas que podría cultivar como un medio de canalizar sanamente mi afectividad a nivel sacerdotal o religioso?

6. En busca de una 'interacción afectuosa' que me resulte satisfactoria a nivel interpersonal o grupal, ¿le doy prioridad a esta dimensión en mi existencia? ¿Me apoyo en otros en mis horas de frustración, de desaliento o de vacío afectivo? ¿Consigo llegar al corazón de aquellos a quienes amo para promover su crecimiento personal? ¿Permito que otras personas significativas me conozcan, me quieran, y penetren en la profundidad de mi ser? ¿He experimentado este tipo de relaciones cálidas y profundas como una forma apropiada de sublimar sanamente mi sexualidad? ¿Voy madurando gradualmente en el amor, como el verdadero elemento nivelador que me permite superar cualquier posible desequilibrio temporal entre 'interioridad' y 'exterioridad' en mi vida? ¿Cómo podría mejorar en todo esto?

III. En relación con el 'sentido de generatividad' en la vida, especialmente en cuanto al sacerdocio según su Sentido de Misión, se establece que "en un mundo donde tantos hombres ignoran a Cristo, el sacerdote está, dentro del pueblo de Dios, con los otros ministros y laicos, en dependencia de los obispos, al servicio de la misión de la Iglesia para la evangelización del mundo" (*Lineamenta*, 7.3). Por consiguiente...

7. ¿Estoy consciente de las distintas dimensiones de mi llamado misionero en cualquier forma de vida sacerdotal o

consagrada a la que pertenezca? ¿Me esfuerzo por practicar la caridad pastoral con todas aquellas personas a las que sirvo? ¿Encuentro en el Señor diariamente la motivación y la fuerza para vivir a plenitud mi entrega en este llamado vocacional?

8. En relación con el manejo del estrés y las presiones que enfrento en mi ministerio, ¿es mi estima propia la que está en juego en todo lo que hago? ¿Percibo desproporcionadamente las tensiones o el desgaste que experimento en mi estado de vida, perdiendo así el gozo por la vida sacerdotal o consagrada? ¿Ejercito elementos de control que ordenen, en lo posible, mi trabajo y mi descanso, así como mis tiempos de acción y de contemplación? ¿Le encuentro un verdadero significado y valor a mi vida ministerial, que me permita aceptar con paz el costo de realizarla con una entrega completa?

9. En procura de vivenciar una 'misión realizante' en mi llamado específico de vida sacerdotal o consagrada, ¿trato de cultivar los rasgos distintivos de una personalidad creativa, para así llevar a cabo las actividades de servicio que tengo a mi cargo de maneras personales y creativas? ¿Encuentro que la creatividad, canalizada hacia una misión realizante, puede constituir otra forma concreta de sublimar sanamente mi sexualidad? ¿Me ha ayudado esto para superar situaciones de desbordamiento sexual inadecuado o fantasías románticas que resultan impropias dentro de mi estado de vida? ¿Cultivo auténticamente mi 'exterioridad', como expresión natural y necesaria de mi experiencia de relación personal con Dios, con el fin de proyectarme más amorosa y concretamente hacia los demás? ¿Cuáles de estas áreas serían susceptibles de mejorar, tras la búsqueda de una vida cada vez más plena y generativa?

CAPÍTULO 10

LA MADUREZ DEL FORMADOR O SUPERIOR DE SACERDOTES O RELIGIOSOS

La madurez que debe caracterizar la vida de los sacerdotes, religiosos y religiosas encargados de la formación en los seminarios o noviciados, constituye un elemento esencial para el éxito de su función. El formador o superior en un contexto eclesial no sólo requiere como persona del fundamento sólido de una madurez humana, cristiana y sacerdotal o religiosa, sino que necesita también poseer la capacidad de acompañar a otros maduramente, mostrándoles así el camino que conduce hacia su plena madurez.

En la última década del siglo veinte, he tenido el privilegio de dictar cursos sobre madurez psicológica a prácticamente un millar de formadores de seminarios y centros de formación sacerdotal y religiosa, provenientes de casi todos los países de Latinoamérica. Con ocasión de cada uno de estos encuentros he podido convivir con estos formadores por espacio de una semana, compartiendo con ellos una experiencia altamente enriquecedora de enseñanza-aprendizaje sobre la madurez. El fruto de esta experiencia se traduce, en este capítulo, en un enfoque que busca correlacionar el marco teórico

aportado por ciertos psicólogos especialistas en este campo - ya citados anteriormente-, junto a una comprobación práctica sobre el perfil psicológico-pastoral del formador que requieren nuestros seminarios o noviciados a nivel latinoamericano en la actualidad. Con este propósito, he procurado también tomar en cuenta diversas fuentes, a partir de las Sagradas Escrituras y de otros documentos antiguos y recientes del Magisterio, en lo tocante a la vida y función de los formadores en la Iglesia, todo esto tras la meta de recoger y sistematizar algunos de los parámetros que resulten más afines para el logro de una visión integral sobre la madurez del formador de sacerdotes y religiosos.

En la exhortación apostólica postsinodal *Pastores Dabo Vobis*, sobre la formación de los sacerdotes en la situación actual, el papa Juan Pablo II manifiesta con mucha claridad que

*es evidente que gran parte de la eficacia formativa depende de la personalidad madura y recia de los formadores, bajo el punto de vista humano y evangélico. Por esto son particularmente importantes, por un lado, la selección cuidada de los formadores, y por otro el estimularles para que se hagan cada vez más idóneos para la misión que les ha sido confiada*²⁷⁵.

En este capítulo, por consiguiente, se pretende presentar una síntesis teórico-práctica de diversos elementos fundamentales que caracterizan la madurez psicológica y pastoral del formador, con el fin de ofrecer criterios para la escogencia de formadores, así como para el crecimiento personal de aquellos sacerdotes y religiosos encargados actualmente de la formación de los futuros pastores de la Iglesia en Latinoamérica. Ahora bien, no obstante lo anterior, muchas de estas características de madurez que a continuación se analizan, aplican

asimismo y de manera especial a la vida de los pastores mayores en la Iglesia, sean estos obispos, superiores religiosos, rectores o líderes pastorales laicos. Y esto, porque también ellos están llamados a ser modelos de madurez para las personas a quienes dirigen, y, por ende, no pueden renunciar, bajo ningún pretexto, a la misión de formarlos hacia la plena estatura de la madurez en Cristo.

CRITERIOS PRIMORDIALES DE MADUREZ EN LA VIDA DE LOS FORMADORES

Habiéndose considerado hasta aquí el desarrollo hacia la madurez, tanto a nivel humano y cristiano como sacerdotal o religioso, se procede a analizar seguidamente ciertos aspectos primordiales que deberían caracterizar a las personas que han de ocuparse de la formación de otros, como promotores de una vivencia madura del sacerdocio ministerial o de la vida consagrada.

Se hace evidente, por lo tanto, que estas características específicas del formador maduro necesitan estar fundamentadas sobre las bases de una auténtica madurez humana, cristiana y sacerdotal-religiosa, sin las cuales el maestro carecería de la visión necesaria, reflejada profundamente en su propia vida, del proyecto formativo que desea realizar con sus discípulos. Sin embargo, esto no implica, de ninguna manera, la demanda de una perfección inalcanzable en todas las áreas que aquí se proponen para la vida de los formadores en seminarios o noviciados. Pero sí representa un conjunto de criterios en los que todo formador debiera manifestar un mínimo suficiente de madurez, al igual que la disposición para crecer gradualmente en cada uno de ellos. Solo de esta forma, como resultado de un esfuerzo constante de superación personal y con el auxilio, siempre imprescindible, de la gracia de Dios, es que

²⁷⁵ P.D.V., 66.

podrá llegar a desempeñarse eficazmente en su labor de formador.

Esta misma idea se desarrolla, precisamente, en el documento de *Directrices sobre la preparación de los formadores en los seminarios*, propuesto en 1993 por la Congregación para la Educación Católica, con el fin de ampliar sobre los parámetros que deben prevalecer para la elección de formadores al servicio de los seminarios y centros de formación alrededor del mundo entero. Así, en este Documento se establece que

la vocación de formador supone poseer, por un lado, un cierto 'carisma' que se manifiesta en dones naturales y de gracia y, por otro, en algunas cualidades y aptitudes que se han de adquirir. Siempre que se hable de la personalidad del formador se deberá considerar este doble aspecto; (pues) cada una de las características que deseamos en el formador de seminario presenta elementos, que son, por así decirlo, innatos unos, y otros que se deben adquirir gradualmente mediante el estudio y la experiencia²⁷⁶.

Más aún, en lo referente al modelaje maduro que se requiere del formador en un seminario, el Papa Juan Pablo II señala, en su exhortación apostólica *Pastores Dabo Vobis*, que

para este ministerio deben elegirse sacerdotes de vida ejemplar, y con determinadas cualidades: la madurez humana y espiritual, la experiencia pastoral, la competencia profesional, la solidez en la propia vocación, la capacidad de colaboración, la preparación doctrinal en las ciencias humanas (especialmente la Psicología) que son propias de su oficio, y el conocimiento del estilo peculiar del trabajo en grupo²⁷⁷.

Por consiguiente, a continuación se presenta un desglose de parámetros planteados en distintos documentos, tanto antiguos como recientes del Magisterio de la Iglesia -incluidas las Sagradas Escrituras-, en los cuales se procura definir la madurez humana, cristiana y ministerial, especialmente necesaria para la vida de los formadores en la Iglesia.

1. Parámetros de idoneidad para los formadores religiosos (o diocesanos)

Las cualidades arriba mencionadas por Juan Pablo II para el sacerdocio diocesano, guardan asimismo una estrecha relación con las características sugeridas desde finales de la década de los sesenta en el documento *Renovationis Causam* (*Instrucción sobre la Renovación de la Formación para la Vida Religiosa*), suscrito por la entonces llamada 'Congregación para los Institutos Religiosos y Seculares' (1969), lo cual nos permite hacer aquí una generalización válida a la vida de los sacerdotes diocesanos.

A este respecto, en un artículo publicado en 1983, bajo el título de *Formation Of College-Age Religious* (*La formación de los religiosos en edad universitaria*), el sacerdote norteamericano Patrick Sean Moffett hace un desglose personal, basado en el texto de *Renovationis Causam*, y propone seis características como requisitos básicos para las personas que se dedican a la labor formativa²⁷⁸.

Tales características, ya citadas anteriormente en el capítulo sobre 'madurez y celibato', constituyen criterios sumamente aplicables, desde una perspectiva pastoral-psicológica, a los desafíos que deben enfrentarse para una adecuada formación

²⁷⁶ *Directrices*, 25.

²⁷⁷ P.D.V., 66.

²⁷⁸ Cf. P. MOFFETT, "Formation of College-age religious", en *Human Development*, Thew Jesuit Educational Center for Human Development, EE. UU., 1983, p.116.

en los seminarios y noviciados. Considérense, por lo tanto, los siguientes parámetros como elementos de guía para la escogencia de los futuros formadores, y como metas de superación personal para todos aquellos que en la actualidad ya ejercen la responsabilidad por la formación de sacerdotes y religiosos.

a. Una comprensión psicológica de los seminaristas y capacidad de respuesta a nivel personal

Esta primera característica se refiere, según Moffett, a cualidades humanas que pueden ser innatas o adquiridas en el formador, y que tienden a hacer de él un individuo idóneo para trabajar, de manera personal y cercana, en el proceso formativo. Esto incluye aptitudes específicas para saber comprender a los demás, sensibilidad ante sus necesidades y problemas, visión psicológica sobre las cualidades potenciales que necesitan cultivarse, discernimiento adecuado sobre las áreas de debilidad o defecto, así como destrezas conductuales para responder apropiadamente ante las distintas situaciones que requieren de ayuda por parte de los dirigidos.

Si bien algunas personas manifiestan desde muy pequeñas este tipo de habilidades, tanto ellas como quienes no son tan proclives a saber cómo ayudar a otros en las relaciones interpersonales, necesitan de cierta capacitación para hacerlo de las formas más adecuadas y precisas. Conviene, por lo tanto, ofrecer a los formadores -actuales y potenciales-, talleres, cursos o asesorías especializadas sobre madurez humana y salud mental, psicología de la afectividad y del celibato, conocimiento sobre psicopatologías más frecuentes en los seminarios o noviciados, técnicas terapéuticas y de orientación básicas para brindar apoyo psicológico, criterios de referencia para remitir a quienes así lo requieran para recibir ayuda especializada, fundamentos para entender los resultados de tests psicológicos e informes psicodiagnósticos, etc...

Este tipo de capacitación, en fin, permitirá equipar más apropiadamente a los formadores para dar respuesta eficaz ante las necesidades que presentan sus dirigidos en el proceso hacia la madurez humana, fundamento de la madurez cristiana y ministerial.

b. Un conocimiento de Dios, basado en una experiencia vital de relación con Él en la oración

Si el futuro sacerdote o religioso va a convertirse un día en un ministro del Señor, configurado con Cristo en su papel de misionero, profeta y pastor, deberá aprender a conocerlo 'experiencialmente' durante su proceso formativo. Para esto no basta el conocimiento teológico sobre la revelación del Padre a través de Jesucristo, o sobre la acción del Espíritu Santo en la vida de la Iglesia. Se requiere particularmente de un conocimiento personal de Dios a través de la oración y la meditación de su palabra, de la vivencia sacramental y de la entrega amorosa a los demás, de manera que el seminarista y el novicio se compenetren realmente con el Señor.

Para esto, es trascendental el modelaje que brinden los mismos formadores como auténticas personas de oración. Lo cual implica, específicamente, conocer a Dios no sólo a nivel intelectual sino vivencial, conversar con Él diariamente, saber escuchar su guía para la toma de decisiones importantes, creer de maneras prácticas en su poder salvador, procurar su auxilio en los momentos de prueba o dificultad, buscarlo con predilección como la relación más importante en sus vidas, etc.

Este tipo de testimonio vital, por parte de un formador, impactará más la vida personal y ministerial futura de muchos de sus dirigidos, que un gran cúmulo de enseñanzas teóricas sobre las técnicas o los principios de la oración.

c. Una verdadera sabiduría como resultado de la escucha atenta y prolongada de la Palabra de Dios

Cuando San Pedro, en su segunda carta, proclama que “Dios, por su poder, nos ha concedido todo lo que necesitamos para la vida y la devoción, al hacernos conocer a aquel que nos llamó...” (2Pd 1, 3), está implicando que en la revelación de Jesucristo, manifestada en la Biblia, se encuentran las fuentes de todo el saber necesario para la vida cristiana y el ministerio de la salvación aquí en la tierra. Jesús mismo se alegró sobremanera porque esta revelación podía ser comprendida por las personas sencillas, quizás aún más que por los sabios y entendidos (Lc 10, 21) -a menos que también ellos la reciban con un corazón humilde-. Por su parte, la Virgen María, modelo máximo de vida cristiana, meditaba íntima y profundamente todo lo que había sido profetizado sobre su hijo; y esta apertura sencilla y obediente a la Palabra de Dios, fue lo que la hizo capaz de comprenderlo, apoyarlo y estar eficazmente presente a su lado en los momentos más importantes de su acción mesiánica en favor de los hombres.

No obstante lo anterior, en ciertos seminarios y noviciados se le brinda un énfasis excesivo a la búsqueda de la sabiduría mediante el estudio sobredimensionado de las ciencias humanas, y se descuidan, por otra parte, las fuentes mismas de la revelación que se encuentran en las Sagradas Escrituras. Porque, aunque continuamente -y de forma concienzuda-, se analiza la Biblia en sus dimensiones históricas, culturales, exegéticas, teológicas, etc., a veces se descuida su aplicación como sabiduría práctica y eficaz para una auténtica vida cristiana.

Y es en este sentido específico que el formador, que conoce la Escritura y la medita constantemente, que interpreta los acontecimientos de la vida fundamentándose en la Palabra de Dios, que anima, explica, reprende y aconseja acudiendo a

principios bíblicos (2Tm 3, 16), que supedita las ciencias humanas a la sabiduría divina -y no a la inversa-, se convierte en un modelo y moldeador, a la manera de Jesucristo, para las vidas de sus formandos, y contribuye de esta forma a hacerlos verdaderamente sabios en la comprensión de las cosas de Dios.

d. Un auténtico amor a la liturgia, acompañado de una verdadera comprensión del rol que esta desempeña en la formación espiritual y eclesial

La liturgia en la vida de los seminarios y noviciados no puede limitarse a una formación meramente académica, ni debiera mirársele como una disciplina de rango secundario con respecto a las otras disciplinas teológicas, ni puede estar disociada de la vida litúrgica de los estudiantes y formadores. Por el contrario, en opinión del Presbítero Alfonso Mora Meléndez, Secretario Ejecutivo de la Comisión Episcopal Nacional de Liturgia en Costa Rica, esta “es una disciplina eminentemente teológica y, desde la teología y la vivencia del Misterio, constituye una síntesis de toda la reflexión teológica de la Iglesia”²⁷⁹.

Más aún, este liturgo y formador del Seminario Central de San José, Costa Rica, hace referencia al documento *In Ecclesiasticam Futurorum* (Instrucción para la formación litúrgica en los seminarios), propuesto por la Congregación para la Educación Católica en el año 1979, para señalar enfáticamente la gravísima importancia que tiene la liturgia en los seminarios y casas de formación, pues esta viene a constituir ‘la cumbre y la fuente’ de toda la formación teológico-pastoral del futuro presbítero²⁸⁰. Por consiguiente, y en consonancia con lo que a nivel global constituye la liturgia en relación con toda la vida

²⁷⁹ A. MORA, entrevista personal, Seminario Central de San José - Costa Rica, 1998.

²⁸⁰ *In Ecclesiasticam Futurorum*, n.2.

y la acción de la Iglesia²⁸¹, el Padre Mora manifiesta que la formación litúrgica demanda, asimismo, “una formación mistagógica que, desde las mismas celebraciones litúrgicas, educa y forma para la plena participación, con toda la Iglesia, en el sacerdocio de Jesucristo²⁸²”.

Esto implica, para los docentes de las distintas disciplinas teológicas -y muy especialmente de la Ecclesiología-, la responsabilidad de dejar claros y firmes los principios sobre el carácter comunitario de la Iglesia, la cual, en unión con Cristo Jesús, glorifica al Padre. A su vez, y según lo afirma también el Padre Alfonso Mora, de manera aún más particular

compromete a los formadores a amar y vivir intensamente la liturgia, a acercarse a un conocimiento más y más profundo de su historia, de su fundamentación teológica, de las raíces bíblicas de cada uno de sus ritos y expresiones, que no se fundan en tradiciones, sino en la única Tradición que arranca del Dato Revelado. (En fin, que) un formador debe ser, en sus conocimientos, en la práctica y en su espíritu, un auténtico liturgo, es decir, un celebrador convencido²⁸³.

e. Una preparación académica apropiada para poder desempeñarse con excelencia a nivel docente

Si bien en los parámetros anteriores, propuestos por el Padre Patrick Sean Moffett para los formadores, en relación con la vivencia de la oración, de la Palabra de Dios y de la liturgia, se enfatizaba sobre todo el plano de la fe, esto no implica, de ninguna manera, que se descuide la dimensión racional para la formación en los seminarios y noviciados. Como lo afirma muy acertadamente Juan Pablo II en su exhortación apostóli-

ca *Pastores dabo vobis*, “la formación intelectual teológica y la vida espiritual -en particular la vida de oración- se encuentran y refuerzan mutuamente, sin quitar por ello nada a la seriedad de la investigación ni al gusto espiritual de la oración. San Buenaventura advierte: ‘Nadie crea que le baste la lectura sin la unción, la especulación sin la devoción, la búsqueda sin el asombro, la observación sin el júbilo, la actividad sin la piedad, la ciencia sin la caridad, la inteligencia sin la humildad, el estudio sin la gracia divina, la investigación sin la sabiduría de la inspiración sobrenatural’”²⁸⁴. Los formadores, por lo tanto, deben aunar, a una profunda vida espiritual, la excelencia en su campo de especialización como docentes, de forma que sepan animar a sus dirigidos con la palabra y con el ejemplo a adentrarse en el conocimiento de la verdad.

A este respecto, en su encíclica *Fides et Ratio*, publicada con motivo del vigésimo aniversario de su elección papal, Juan Pablo II inicia el texto diciendo que

la fe y la razón son como las dos alas con las cuales el espíritu humano se eleva hacia la contemplación de la verdad. Y agrega: Dios ha puesto en el corazón del hombre el deseo de conocer la verdad y, en definitiva, de conocerle a Él para que, conociéndolo y amándolo, pueda alcanzar también la plena verdad sobre sí mismo” (Fides et Ratio, Introducción). Es interesante destacar que, aunque esta Encíclica se dirige en su encabezado específicamente a los obispos, está destinada también, como se explica varias veces en el texto, a los responsables de la formación sacerdotal, a los teólogos, a los filósofos, a los científicos y a todos los que buscan la verdad²⁸⁵.

En este sentido, también, el director del Secretariado de la Comisión Episcopal para la Doctrina de la Fe en España, Juan

²⁸¹ Cf. S.C., n. 10; A. MORA, *op. cit.*, 1998.

²⁸² Cf. S.C., n.7.

²⁸³ A. MORA, *op. cit.*, 1998.

²⁸⁴ P.D.V., 53.

²⁸⁵ Cf. *Revista Ecclesia*, 1998, p.5.

Antonio Martínez Camino, opina que “la gran tragedia de la cultura occidental de los últimos siglos ha sido el progresivo distanciamiento de fe y razón, del que las dos salen debilitadas”²⁸⁶. Por lo que, ante las críticas de que la Iglesia censura la autonomía de sus hijos en el desarrollo de la razón, él mismo responde que “la Iglesia valora la razón como participación de la creatura humana en la Sabiduría de Dios. Pero tampoco la sobrevalora, pues la sabe condicionada por la voluntad libre y por el pecado. La razón”, insiste él, “cuando se aparta de la fe, acaba por perderse a sí misma y por negar su propia apertura a la verdad y a Dios. Entonces es la libertad la que peligra”²⁸⁷. Y este comentario de Martínez Camino coincide directamente con la afirmación hecha por el Cardenal Joseph Ratzinger, al presentar en Roma la encíclica *Fides et Ratio*, quien manifestó en esa ocasión que “la verdad sin amor corre el riesgo de ser percibida como imperialismo, y la libertad sin verdad acaba por ser destructiva”²⁸⁸.

En conclusión, los formadores están llamados a prepararse apropiadamente a nivel académico para proclamar con excelencia la verdad en cada una de las disciplinas que ellos enseñan, lo que implica una doble responsabilidad. Por un lado, necesitan lograr una síntesis clara de los conocimientos adquiridos a lo largo de los años, que pueda ser analizada y comprendida plenamente por sus estudiantes. Por el otro, deben presentar su materia de forma coherente con una visión de la fe cristiana, que les permita a los formandos no sólo entender la verdad desde ambas perspectivas de razón y de fe, sino también aplicarla a sus propias vidas y a su labor pastoral mediante una plena integración entre ambas.

²⁸⁶ en *Ecclesia*, 1998, p.6.

²⁸⁷ Ibid., p.7.

²⁸⁸ Ibid., p.9.

f. Una adecuada organización que permita disponer del tiempo suficiente y con la Buena Voluntad requerida, para atender a los seminaristas individualmente y no solo a nivel grupal

Este último parámetro para la elección y capacitación de los formadores, según Moffett, implica que estos quieran y sepan organizarse, mediante un balance adecuado, entre sus labores de atención personal y grupal, para beneficio de los seminaristas o novicios que ellos dirigen.

Por una parte, no debe descuidarse la supervisión grupal que realiza el formador en situaciones de tipo formal e informal en la vida del seminario. En cuanto a lo formal, tenemos la participación de los formandos en las actividades académicas o litúrgicas; incluyéndose aquí, también, la responsabilidad que asumen ciertos formadores sobre sus dirigidos a nivel de año académico, de las dimensiones específicas de la formación (humana, espiritual, etc.), o, quizás, de una cierta organización por sectores diocesanos, dentro del ámbito de seminarios interdiocesanos. En lo referente a las actividades grupales de corte informal, tales como los servicios comunitarios, el deporte y la recreación, las agrupaciones artísticas y la misma rutina de vida de la casa, es importante subrayar que en tales momentos se aprecian, mejor que en otros, las cualidades y defectos de carácter de los formandos. Aquí deben incluirse, siempre que sea posible, actividades ocasionales de salida por grupos de seminaristas junto con su formador, así como las visitas de este a las familias de sus formandos. El formador que sabe hacerse presente, de manera natural y discreta, en toda esta gama de actividades, tendrá una percepción más genuina de sus dirigidos y, por ende, podrá orientarlos con mayor eficacia en la formación de su carácter, y de su vida, en general.

Por otra parte, el Padre Patrick Sean Moffett insiste en que el buen formador necesita también organizarse para disponer del tiempo suficiente que le permita atender, equilibradamente, a los seminaristas o novicios a su cargo de manera individual. Esto implica el estar receptivo ante sus demandas extraordinarias de atención, así como el establecimiento de períodos de consulta personal con una regularidad mensual o bimensual.

A este respecto, es importante recalcar que cualquiera de ambos extremos resultaría inconveniente, pues el formador que únicamente atiende de forma ocasional y extemporánea a sus dirigidos cuando surgen necesidades, nunca logra organizar un horario sano de vida personal, ni les ofrece el seguimiento que ellos requieren en las distintas áreas formativas, de acuerdo con un plan individualizado de crecimiento o proyecto de vida (ver Capítulo 12 *anexos*). Asimismo, quien sólo los recibe inflexiblemente con cita previa, tampoco será consultado en los momentos de verdadera necesidad, lo que repercutiría en una formación estrictamente funcional, pero no de tipo relacional, con sus dirigidos. En fin, que un balance apropiado entre ambas formas de contacto personal se hace imperativo para el buen curso de la labor formativa.

2. Visión de San Buenaventura sobre el carácter maduro de los formadores

Echando atrás hasta mediados del siglo trece, San Buenaventura, el venerado superior general durante los inicios de la Orden de Frailes Menores, fundada por San Francisco de Asís, escribió un pequeño tratado que reviste un carácter especial en la literatura cristiana. Lo tituló *El Serafín de las seis alas* (*De Sex Alis Seraphim*), y lo propuso como un medio de instrucción para los superiores de órdenes religiosas, a cualquier nivel, que les pudiera servir en su labor gubernativa, así como en el quehacer formativo de los miembros de sus comunidades. Por lo tanto, aquí no se plantean específicamente las nor-

mas de vida que debieran caracterizar a una determinada comunidad -las cuales se encuentran generalmente definidas en las 'reglas' escritas por los fundadores de cada orden o congregación-, sino más bien se proponen formas concretas de ayudar a los integrantes de tales comunidades a vivir según los auténticos ideales de su llamado vocacional.

Ahora bien, aunque ha existido algún cuestionamiento reciente en relación con la verdadera autoría de esta obra -aparentemente ya superado-, para nuestros propósitos particulares la seguiremos refiriendo, como ya se ha hecho durante siete siglos, a San Buenaventura, en su calidad de superior religioso, doctor de la Iglesia -'el Doctor Seráfico'-, y extraordinario santo. Más aún, para el desarrollo del tema acudiremos concretamente a dos versiones de este tratado: A la edición bilingüe latín-español dirigida por los frailes Bernardo Aperribay, Miguel Oromi y Miguel Oltra, O.F.M. (1947), y a una versión más moderna, traducida al inglés por el estudioso norteamericano Dr. Philip O'Marra, la cual él tituló *The Character Of a Christian Leader* (1978). Particularmente en esta segunda versión, el lenguaje contemporáneo utilizado facilita, a nuestro juicio, una mejor aplicación al tema formativo que nos ocupa, según la intención original de San Buenaventura, cual era la de enseñar sobre el ejercicio firme y caritativo de la autoridad, así como sobre el proceso para una auténtica formación hacia la santidad, generalizable a distintas épocas o lugares.

Para el logro de tales propósitos, San Buenaventura considera fundamental en su obra que las personas que dirigen las comunidades religiosas, de cualquier tipo que fueren, posean específicamente seis virtudes fundamentales de madurez cristiana, que él identifica con 'las seis alas de un Serafín' -como el que vio San Francisco en el Monte Alvernia y que también describe el profeta Isaías (Is 6, 2)-, a manera de metáfora, muy común en la época medieval, para estructurar las ideas de su

libro. Estas virtudes son: el celo por la rectitud, la compasión fraterna, la paciencia, la vida ejemplar, el buen juicio y la devoción a Dios. Todas ellas, sin duda, constituyen también virtudes especialmente apropiadas para definir el carácter maduro del buen formador en un seminario o noviciado, ya que, en su cargo de 'superior' o encargado principal por la formación para el ministerio sacerdotal o religioso, el formador no sólo necesita aplicar las 'Normas Básicas' que rigen la vida de su comunidad formativa, sino que debe sobre todo inspirar y modelar las vidas de sus formandos tras un auténtico ideal de madurez y santidad.

En este sentido, desde el primer capítulo de su obra, San Buenaventura manifiesta que Moisés fue ilustrado, "no para poner al frente de los demás a cualquiera del pueblo indistintamente, sino para elegir de entre la multitud hombres instruidos e idóneos, que 'juzgaran al pueblo en todo tiempo', según se lee en el capítulo 18 del Éxodo. De aquí resulta que el que tiene oficio de hacer buenos a los demás, conviene que no sólo haya aprendido la ciencia de la bondad, cultivándola en su persona con todo esmero, sino también la haya convertido en hábito por el frecuente ejercicio. Por cuya causa se lee que el Señor puso primero por obra lo que después había de enseñar por palabra, como se dice en el capítulo 1 del libro de los Hechos: 'Jesús empezó a hacer y enseñar'"²⁸⁹. Todas estas afirmaciones, evidentemente, resultan ser aplicables de manera directa a quienes han recibido el encargo de formar a muchos 'santos y sabios' sacerdotes y religiosos.

En suma, tal y como lo afirman los frailes Aperribay, Oromi y Oltra en su introducción a este tratado, "teología, psicología, ascesis, elevación a Dios, todo se funde, formando una sola pieza, en esta admirable obra de San Buenaventura"²⁹⁰.

A continuación se analizan, por consiguiente, estas seis características de madurez para la vida de los formadores de seminarios o noviciados, y que, tal como las propone el 'Doctor Seráfico', "se asemejan a las seis alas del serafín, que en su calidad de ángeles a la vanguardia de la corte celestial, sus alas representan no solo un medio para la acción sino también para la defensa"²⁹¹.

a. Celo por la rectitud

El celo por la rectitud es la primera característica necesaria en un auténtico formador. A este respecto, San Buenaventura insiste en que aunque hay varios tipos de personas buenas, no todas ellas son aptas para asumir responsabilidad por el crecimiento de otros. Están, en primer término, quienes no hacen mal, pero tampoco se consagran a hacer el bien. Asimismo, se encuentran otros que hacen el bien, pero que no se esfuerzan mucho por lograr bienes mayores. Más aún, existen incluso aquellos que luchan al máximo por alcanzar la virtud en sus propias vidas, pero que no son capaces de producirla en los demás. Según San Buenaventura, "cuando tales personas son llamadas a dirigir a otras, ellas resultan poco adecuadas para la tarea, porque descuidan el cuidado de sus dirigidos con el objeto de preservar su propia paz"²⁹².

Por el contrario, en opinión de San Buenaventura, las personas más apropiadas para ejercer un liderazgo pastoral son aquellas que, además de evitar el mal y practicar intensamente la virtud, experimentan un celo ardiente por la rectitud propia y la de los demás. Esto hace que no se sientan cómodas, simplemente, con su progreso a nivel personal, a menos que también estén dirigiendo a otros hacia una vida cada vez más

²⁸⁹ *De Sex Alis Seraphim*, en APERRIBAY, OROMI Y OLTRA, O.F.M., 1947, p.487.

²⁹⁰ *Ibid.*, p.483.

²⁹¹ *De Sex Alis Seraphim*, versión de O'MARRA, 1978, p.4.

²⁹² *Ibid.*, p.10.

recta en los caminos de Dios. Como afirma elocuentemente este doctor de la Iglesia:

*Una persona que ama a Dios no solo desea disfrutar de su bondad y estar cerca de Él, sino que ama el que su voluntad se realice, su culto se practique y su honor sea exaltado. Él quiere que todas las personas conozcan, amen, sirvan y honren a Dios más que cualquier otra cosa*²⁹³.

Ahora bien, para conducir a las personas hacia la rectitud el formador deberá tomar conciencia, especialmente, de aquellas formas graves de mal actuar que puedan ocurrir en las vidas de sus dirigidos, así como prestar una atención menor a las pequeñas ofensas. En este sentido, para prevenir la ocurrencia de faltas serias contra la rectitud, San Buenaventura recomienda que el superior no haga ni enseñe nada malo, que no acepte prácticas incorrectas en la vida comunitaria, ni que las deje pasar, alegando ignorancia, cuando aquellas ya han ocurrido; más bien, deberá denunciar siempre cualquier forma grave de mal actuar y tomar medidas para asegurarse de que esta no vuelva a ocurrir. Finalmente, el formador no debe permitir, por ningún motivo, que cualquier tipo de malas acciones ocurran en su comunidad, sin aplicar consecuencias disciplinarias que tiendan a corregirlas²⁹⁴.

En conclusión, para San Buenaventura un superior o formador religioso que descuida su responsabilidad en esta área tan importante de la rectitud, deberá rendir cuenta a Dios de tres maneras: Por ser negligente en no cumplir con sus deberes; por su culpabilidad compartida al permitir las faltas de sus dirigidos; y por usar la autoridad de su cargo en beneficio propio, sin aplicarla a la realización de su verdadero propósito.

to. Por el contrario, en palabras textuales de San Buenaventura,

*el buen superior que es celoso por la rectitud, muestre cuánto ama a Dios haciendo su voluntad y promoviendo la sumisión a la voluntad de Dios en los demás*²⁹⁵. A lo cual agrega: Y respecto de este celo no se ablande por desidia, ni se canse por trabajo, ni se doblegue por consejo, ni se engañe por fraude, ni se desvíe por amistad o por halagos, ni tiemble por amenazas, ni desconfíe por prescripción de una mala e inveterada costumbre, antes bien, cumpla fielmente su oficio²⁹⁶.

b. Compasión fraterna

La compasión fraterna es una segunda cualidad importantísima en aquellas personas que tienen a su cargo una comunidad cristiana. El formador de seminarios o noviciados, en particular, ejerce una autoridad semejante a la de los superiores en las órdenes religiosas, y deberá velar, consecuentemente, por el bienestar físico, mental y espiritual de sus dirigidos. A este respecto, San Buenaventura recuerda que en las vidas de los miembros de las comunidades se presentan a menudo "enfermedades, unas del alma y otras del cuerpo, y ambas piden compasión"²⁹⁷.

Ante estas diversas necesidades de salud que pueden debilitar la fortaleza y la capacidad de participación de los dirigidos en la vida de la comunidad, San Buenaventura propone las siguientes medidas: Asegurarles la atención médica o medicinas que sean necesarias; reducir cualquier elemento de austeridad que se practique normalmente en la vida comunitaria; y exceptuarlos, al grado que parezca conveniente, de

²⁹³ Ibid., p. 11.

²⁹⁴ Cf. Ibid., p. 13-15.

²⁹⁵ Ibid., p. 18.

²⁹⁶ *De Sex Alis Seraphim*, en APERRIBAY, OROMI Y OLTRA, O.F.M., 1947, p.507.

²⁹⁷ Ibid.

participar en tareas, servicios, estudios, etc., requeridos de los demás miembros de la comunidad. En este sentido, San Buenaventura resalta el hecho de que el enfermo requiere un apoyo mucho más cuidadoso que los que están sanos y robustos, ya que "al hallarse afligido, no puede socorrerse a sí mismo, sufre mucho más si no es consolado en sus penas, aliviado en sus trabajos, ayudado en sus indigencias ni compadecido en sus dolores, según debería serlo"²⁹⁸. Y, por tanto, él da razones que justifican el que tales personas reciban un cuidado especial. Primero, porque no pueden satisfacer por sí mismos las necesidades básicas cotidianas. Segundo, porque las personas enfermas o débiles necesitan de ayuda para no desgastarse excesivamente y así poder recobrar las fuerzas perdidas. Y tercero, porque el auxilio que se les brinda en esos momentos constituye para ellos un verdadero consuelo en medio de sus aflicciones y, consecuentemente, contribuye también a su recuperación.

Ahora bien, cuando la debilidad no es de tipo físico sino espiritual, esta puede expresarse de varias maneras. En algunos casos se nota una falta de compromiso espiritual que predispone a caer ante diversas tentaciones. En otros, aunque las personas sean devotas y bien intencionadas, su debilidad espiritual las hace desanimarse ante los obstáculos. Finalmente, cuando los individuos son inmaduros espiritualmente tienden a dejarse llevar por la pereza, la cólera, el orgullo, la lujuria, etc., y, por tanto, vacilan fácilmente en sus intentos por ser virtuosos.

En tales casos, San Buenaventura recomienda, en primer lugar, evitarles toda oportunidad de dar escándalo o actuar mal. Asimismo, sugiere el animarlos con paciencia mediante exhortaciones y consejos, en lugar de duras reprensiones o

regaños que tenderían a perturbarlos aún más. En fin, él propone aprender a soportar las pequeñas imperfecciones y los hábitos inadecuados en los dirigidos que son débiles o inmaduros espiritualmente, recordando que no es posible hacerlo todo en todos.

En suma, San Buenaventura reafirma el llamado del Señor a ser pastores compasivos ante las necesidades del rebaño, y cita el pasaje del libro de Ezequiel contra los pastores crueles y faltos de compasión: "Ustedes no ayudan a las ovejas débiles, ni curan a las enfermas, ni vendan a las que tienen alguna pata rota, ni hacen volver a las que se extravían, ni buscan a las que se pierden, sino que las tratan con dureza y crueldad" (Ezequiel 34, 4). Y concluye su reflexión sobre la 'compasión fraterna' mencionando a otro 'Padre de la Iglesia', San Bernardo de Claraval, cuando dice:

*Aprendan a ser como madres de aquellos bajo su cargo, no sus señores; estudien cómo ser amados más que temidos. Si a veces sólo la severidad hace la obra, que sea la severidad de un padre y no la de un tirano. Pruébense ser como madres en la forma de proteger a aquellos bajo su cuidado, y como padres en la manera de corregirlos. Sean suaves, no duros; eviten la agresividad y ofrezcan consuelo. Llénense de la leche de la amabilidad humana y no se inflen de cólera. ¿Por qué imponerles un yugo tan pesado sobre sus hombros, cuando ustedes debieran asumir sus cargas?*²⁹⁹.

c. Paciencia

Una vez establecido el balance correcto entre firmeza y compasión, mediante las dos cualidades anteriores que resultan primordiales para la vida de superiores religiosos o formadores

²⁹⁸ Ibid., p. 509.

²⁹⁹ 'Comentario al Cantar de los Cantares', Sermón 23, n.2, en *De Sex Alis Seraphim*, versión de O'MARRA, 1978, p.24.

en seminarios y noviciados, San Buenaventura propone otra virtud a la que denomina como 'paciencia' o 'longanimidad'. Las razones que cita para esta tercera virtud son obvias. Por un lado, las vidas de los dirigentes se hayan usualmente sobrecargadas de responsabilidades, actividades y demandas. Asimismo, a pesar de tantos esfuerzos, los resultados que se aprecian parecen a menudo pequeños. Y, más aún, en lugar de cosecharse agradecimiento, frecuentemente se recoge ingratitud. Ante este tipo de dificultades, San Buenaventura insiste en que la paciencia que requieren los superiores o formadores debe verse revestida de varios matices.

Primero, ellos precisan responder ante todos de forma modesta, madura y amable, pues solo de esta manera enfrentarán incluso los ataques más exaltados sin mostrar impaciencia, ya sea de palabra o de expresión. Esto, debido a que la impaciencia acarrea malos resultados, escandalizando a muchos y tornándolos aún más exaltados e impacientes. Por el contrario, cuando los dirigentes practican la paciencia, los miembros de sus comunidades no tendrán miedo de abordarlos con sus necesidades, pues el superior o formador paciente atemoriza a sus dirigidos y previene toda posibilidad de que lo alerten ante situaciones que requieren corrección.

En segundo lugar, para que la paciencia se convierta en un escudo protector, el dirigente de una comunidad necesita ser un promotor de paz. San buenaventura enfatiza que

él no debe vengar las ofensas que se le hacen, ni odiar a quienes las cometen, o dejar de trabajar por su cura. (Más bien), él debería alegrarse de mantener personas malagradecidas en la comunidad, porque al hacerles el bien tanto estos como los otros miembros serán fortalecidos... Los dirigentes no deben tratar de apartar a tales personas de ellos mismos. Pues, a pesar de todo, el deber del pastor principal es enseñar la vida virtuosa... (Y, concluye), esta es la razón por la que muchos

*obispos, pastores y superiores religiosos se hacen santos: La naturaleza de sus deberes les ofrece la oportunidad de hacer mucho bien, de sufrir muchas adversidades y de guiar a otros a las alturas de la perfección*³⁰⁰.

Finalmente, el tercer aspecto del escudo de la paciencia es la perseverancia. Esta cualidad es definida como la determinación para realizar el trabajo asignado y la paciencia de soportar las cargas impuestas. De esta forma, piensa San Buenaventura, los superiores se purifican de los efectos causados por sus debilidades humanas, se alejan del orgullo o la soberbia, y crecen gradualmente en santidad; lo que los capacita aún más, tanto para hacer el bien como para sufrir paciente los males que los aflijan. Y el 'Doctor Seráfico' concluye diciendo que "el verdadero efecto de un buen dirigente puede medirse por la cantidad de daño que le pasaría a la comunidad si este no estuviese allí"³⁰¹.

d. Vida ejemplar

Cuando San Buenaventura plantea 'la vida ejemplar' como la cuarta característica de un líder espiritual maduro, es porque los superiores y formadores necesitan ser buenos modelos para el resto de la comunidad. Para este doctor de la Iglesia existen tres maneras concretas de dar el ejemplo que la comunidad necesita: Observando todo aquello que contribuye a la vida comunitaria, mostrando humildemente amabilidad hacia todas las personas y conduciéndose con dignidad de forma madura. A continuación se analiza cada una de estas cualidades.

El buen ejemplo en la observancia de la vida en común implica el compartir el mismo patrón de vida que el resto de

³⁰⁰ De *Sex Alis Seraphim*, versión de O'MARRA, 1978, pp.29-30.

³⁰¹ Ibid., p.31.

la comunidad en todo lo concerniente a comida, vestido y hábitos de trabajo. Así como los soldados están más dispuestos para la batalla cuando ven que su capitán soporta también la dureza del combate, igualmente los dirigidos de un formador que sabe guiar con el ejemplo asumirán mejor los esfuerzos y demandas de su llamado vocacional, y lo seguirán de buen grado a donde este los conduzca.

En segundo término, el trato amable y sencillo con los miembros de la comunidad, sin hacer excepciones, se convierte en un modelo admirable de conducta a imitar por parte de todos. Para dar este tipo de buen ejemplo, el formador nunca debe asumir aires de superioridad, ya sea mediante un comportamiento personal altivo, como también podría hacerlo si se rodea de lujos o bienes materiales en exceso. Más aún, San Buenaventura propone que el dirigente sea humilde y afable, para que los miembros de la comunidad

*tengan fácil acceso a él y se atrevan a hablarle confiadamente de las cosas que necesitan. Y agrega: (El superior) procure más ser amado que temido, pues con mayor gusto se obedece al que es amado que al que es temido. La obediencia que se inspira en el amor es propiamente voluntaria, y la que se inspira en el temor es predominantemente forzada; y cuanto más voluntaria, tanto más excelente es la obediencia...*³⁰².

Una tercera característica de la vida ejemplar se manifiesta en conducirse de manera digna y madura. Para reflejar esta cualidad el formador nunca debiera actuar con ligereza en ninguna de las siguientes áreas: En primer término, debe evitar el comportarse tontamente o en exceso bromista para ser gustado. Aunque ya se insistió más arriba que el superior debía procurar ser amado más que temido, San Buenaventura también señala que “es bueno que la persona insolente experi-

³⁰² De *Sex Alis Seraphim*, en APERRIBAY, OROMI Y OLTRA, O.F.M., 1947, p.529.

mente cierto temor hacia él”; pues, afirma a este respecto, “el mismo amor se sentirá más fuertemente cuando se combina con cierta reverencia, lo que resulta evidente en la relación de amor que tenemos con nuestro Creador, (que) mientras más reconocemos su absoluta majestad mucho más amamos su dulce condescendencia con nosotros”³⁰³.

Asimismo, el formador no debe ser ligero en sus afectos. Esto incluye su autodisciplina para evitar involucramientos sexuales o afectivos de ningún tipo, como también la ausencia de favoritismos en relación con sus dirigidos. San Buenaventura enfatiza mucho este punto, insistiendo en que “la conducta de un superior debería ser tal que todos los miembros de su comunidad confíen en él como en su mejor amigo”³⁰⁴.

En tercer lugar, el formador tampoco debiera cambiar sus planes de acción o la dirección de su consejo con ligereza. Aunque, evidentemente, en algunas ocasiones necesitará alterar el rumbo propuesto debido a una verdadera necesidad, estos cambios deben responder siempre a una decisión madura y no hacerlos de manera intempestiva o sin fundamento. Porque, como lo manifiesta el mismo ‘Doctor Seráfico’,

*si algo lo complace en un momento y le disgusta al siguiente, o si quiere algo ahora y después quiere lo contrario... Ante tal falta de estabilidad, ¿quién aceptará su juicio y se adaptará a su voluntad? Bajo tales circunstancias sus subordinados no podrán respetar su prudencia ni comprometerse a obedecer su dirección. (Y, entonces), el daño resultante puede ser muy serio*³⁰⁵.

³⁰³ De *Sex Alis Seraphim*, en versión de O’MARRA, 1978, p.36.

³⁰⁴ Ibid.

³⁰⁵ Ibid., p. 37.

Finalmente, San Buenaventura concluye su capítulo sobre 'la vida ejemplar' recordando que los buenos maestros tienden a formar buenos discípulos, porque cuando los formadores ejemplifican vivamente el buen camino, sus seguidores usualmente serán mejores cristianos y participarán mucho más en la vida de la comunidad. Por consiguiente, concluye este padre de la Iglesia, el formador

deberá comprometerse con especial determinación a formar aquellos a su cargo de acuerdo con el patrón de Cristo. Esto significa que imprima en ellos la forma de vida y la doctrina de Cristo. Buscará guiarlos a imitar al Señor en cada aspecto de sus vidas, no sólo referirse a él en sus pensamientos... Los superiores, por lo tanto, deberán ser modelos visibles de la forma de vida de Cristo, de manera que puedan imprimirla más profundamente en su gente. 'Sean imitadores míos como yo lo soy de Cristo' (1Cor 11, 1). O sea, si quieren ser moldeados en la forma de Cristo, miren cuidadosamente mi manera de vivir, 'que ya no soy yo el que vive, sino Cristo quien vive en mí' (Gal 2, 20). Porque quien es cabeza de una comunidad gobierna en el lugar de Cristo. (Y, consecuentemente), debería promover lo que le agrada a Cristo, ejercitar la autoridad de Cristo y ser él mismo un modelo a semejanza de Cristo³⁰⁶.

e. Buen Juicio

La quinta virtud necesaria para la vida de superiores o formadores es el buen juicio, o sea, el discernimiento correcto para saber qué hacer y cómo hacerlo, según las distintas circunstancias. "La razón", manifiesta San Buenaventura, "es porque el acto bueno no es de todo en todo bueno si no se hace bien, es decir, como conviene". Y él mismo cita a San

Bernardo de Claraval cuando afirma: "Quita la discreción, y la virtud se convertirá en vicio"³⁰⁷.

Debido a esto, el 'Doctor Seráfico' recapitula todas las virtudes anteriores, estableciendo que sin el buen juicio el celo por la rectitud se precipita, la compasión fraterna condesciende aún con el pecado, la paciencia le resta vigor a la autoridad pastoral, e, incluso, hasta el buen ejemplo carece de eficacia para edificar a los demás.

Y aunque son muchísimas las maneras en que podría practicarse el discernimiento y el buen juicio, por parte de superiores o formadores, San Buenaventura presenta cuatro principales que deben ser objeto de especial cuidado.

La primera se refiere a cómo guiar a los dirigidos para que estos adelanten y perseveren en los caminos de Dios. En este sentido, el formador necesita conocerlos a fondo, tanto en cuanto a sus hábitos y habilidades, como en cuanto a sus mismas conciencias, de manera que pueda asignarles los deberes y sugerirles las situaciones que les resulten más apropiadas para su crecimiento. Esto incluye tres cosas:

1. Vigilar que cada miembro de la comunidad sea fiel a los compromisos fundamentales que han asumido para una auténtica vida cristiana y comunitaria, según su estado de vida. En esto, San Buenaventura llega al punto de recomendar que aquellos que no pueden o no quieren vivir de acuerdo con los principios básicos que rigen la comunidad es mejor que se retiren de ella, pues así no hacen daño a sus propias almas y, a la vez, dejan de escandalizar a los otros.
2. El formador también debe enseñar e inspirar a sus dirigidos no sólo a mantenerse en el camino de la salvación, sino a pro-

³⁰⁷ Comentario al Cantar de los Cantares, 49, n.5, en *De Sex Alis Seraphim*, APERRIBAY, OROMI Y OLTRA, O.F.M., 1947, pp.535-37.

³⁰⁶ Ibid.

curar la mayor perfección de vida que les sea posible en áreas como la paciencia, la humildad, el amor y las otras virtudes. Para esto, él recomienda que ellos los animen, exhorten, prevengan y aconsejen a ser sencillos en el uso de los bienes materiales, así como a ser justos y moderados en su respuesta aún ante las circunstancias más difíciles; lo que también debieran hacer mediante el buen ejemplo, pues, según San Buenaventura, "esto es mejor que tratar de forzarlos a vivir según altos estándares de conducta"³⁰⁸.

3. Finalmente, el 'Doctor Seráfico' propone un tercer nivel de vigilancia relacionado con el buen juicio, en cuanto a la observancia más o menos estricta, según los casos, de las normas de la comunidad. Esto, porque si bien las normas ayudan a vivir y crecer en la gracia de Dios, no son en sí mismas esenciales para la salvación del alma o la perfección en la vida cristiana. Por lo tanto, él sugiere que el superior puede dispensar a aquellos a su cargo de observar ciertas normas cuando existe una necesidad importante, o cuando puede lograrse de esta manera un bien mayor. Aunque, por supuesto, cuidando de mantener un balance, entre no ser tan estricto que por exigir reglas menores sus dirigidos se desanimen hasta llegar a incumplir las mayores, ni ser tan permisivo que la indisciplina impere en la vida comunitaria.

Una segunda manera de ejercer el buen juicio se refiere a las formas de corregir a quienes incurrn en conductas incorrectas. Aquí, nuevamente, San Buenaventura presenta tres distintas líneas de acción que ponen a prueba el buen discernimiento del formador, dependiendo de cada tipo diferente de transgresor.

1. Ante aquellos que reconocen sus faltas y están prontos a arrepentirse de ellas, conviene más la medicina de la misericordia, pues estos encuentran su propia penitencia en la misma corrección o en el llamado a un cambio interno inspirado por el Espíritu Santo.

³⁰⁸ De *Sex Alis Seraphim*, versión de O'Marra, 1978, p.45.

2. Por otra parte, ante quienes parecen culpables de alguna falta, pero la esconden, la justifican o la minimizan, sin poderse comprobar su culpa, San Buenaventura recomienda ejercer paciencia e ignorar los pecados que aún no pueden ser corregidos. Más bien, sugiere al buen formador acudir a la oración, pidiendo al Señor, ya sea la conversión del transgresor, o que Dios directamente lo corrija y descubra su falta, para que esta pueda remediarse.
3. Por último, están aquellos que públicamente cometan faltas graves y no aceptan corrección, o bien pretenden aceptarla pero no se enmiendan de ninguna manera. En estos casos, San Buenaventura propone que el superior "considere la expulsión del transgresor, siempre y cuando se den cuatro condiciones juntas: que la falta sea grave; que la ofensa sea pública; que la terquedad continua y habitual del individuo en su mal actuar no dé buenas razones para esperar que este llegue a aceptar la corrección; que otros estén siendo infectados por su ejemplo, o escandalizados por la tolerancia ante tal conducta"³⁰⁹. En esas circunstancias, la partida del transgresor debiera lograrse de la forma más pacífica posible, acudiendo al recurso de personas maduras y prudentes que, mediante el don de consejo del Espíritu Santo, convenzan a la persona infractora sobre la conveniencia de dejar la comunidad.

La tercera área que exige gran discernimiento y buen juicio por parte de superiores y formadores en las distintas comunidades se relaciona con el manejo de los asuntos exteriores y las actividades de tipo administrativo. En este campo, San Buenaventura es claro al recomendar que el dirigente pastoral debiera asignarles ciertas tareas a otros y reservarse algunas para sí mismo, pero que, en la medida de lo posible, procure evitar y excusarse de todo tipo de deberes superfluos. Esto lo justifica en ejemplos tomados de las Sagradas Escrituras, tales como cuando Moisés escoge jueces que lo secunden en sus

³⁰⁹ Ibid., p.50.

responsabilidades (Éx 18, 19-22), o cuando los primeros Apóstoles deciden nombrar diáconos para atender labores administrativas (Hechos 6, 2-4). Más aún, el 'Doctor Seráfico' advierte que "existen algunos superiores que encuentran más fácil delegar responsabilidades pastorales que el trabajo administrativo, lo cual es un serio error"³¹⁰. Esto, porque su primera responsabilidad es el cuidado espiritual de sus dirigidos en lo que atañe a la disciplina, la paz, el amor fraterno y la condición moral de todos ellos, así como dedicarse a la formación de manera que cada individuo pueda actuar de forma correcta y servir a la comunidad.

En este sentido, San Buenaventura recurre al ejemplo del cuerpo cuando afirma que "la dirección que da un superior, al enfatizar o suavizar las reglas de la comunidad, es como la función coordinadora del sistema nervioso en el cuerpo. La cabeza no se ve confinada a ningún tipo específico de actividad, de manera que pueda cuidar de las necesidades de todos los miembros. Resulta mejor, para cada parte del cuerpo, que la cabeza vea, escuche, huelga, guste y hable en nombre de todas ellas. El líder de una comunidad sirve a los miembros de manera similar". Por lo que San Buenaventura concluye diciendo que "es un administrador descuidado en la casa del Señor quien, ya teniendo una pesada carga en el trabajo que le es propio, asume también otras cargas adicionales de las que podría prescindir"³¹¹.

Finalmente, la cuarta área para el ejercicio del buen juicio - y que resulta ser la más importante de todas-, consiste en un manejo recto y sabio de sí mismo que le permita proteger su propia vida espiritual, no sea que termine descuidando en su persona lo que más trata de proveerles a los demás. Para esto,

³¹⁰ Ibid., p. 52.

³¹¹ Ibid., p. 56.

San Buenaventura recomienda que el superior o formador se examine en tres áreas específicas.

El primer aspecto concierne a la paz en su propia conciencia. Esto implica que todas sus acciones sean honorables y sus motivos puros, de forma que no desee, haga, ordene o permita nada contrario a la voluntad de Dios. Pues, al actuar como superior de una comunidad en el nombre de Dios, debe hacerlo todo por amor de Él. Por lo tanto, una vez que ha examinado cuidadosamente su conciencia, necesita arrepentirse de cualquier falta, confesarla y corregirse, así como glorificar al Señor por todo aquello que haya hecho bien.

Un segundo aspecto se refiere a su manera de hablar y comportarse ante la mirada de los demás. San Buenaventura opina que la labor del superior o formador es muy compleja y que, por lo tanto, necesita realizarla manteniendo un justo término medio en todo. Por consiguiente, él mismo lo previene de no caer en cualquiera de ambos extremos, "como ser demasiado triste o demasiado alegre, demasiado blando o demasiado severo, demasiado sociable o demasiado solitario, demasiado taciturno o demasiado hablador, demasiado áspero o demasiado suave en palabras..., demasiado curioso o demasiado despreocupado respecto de la conducta (de sus dirigidos), demasiado despreciador de unos y demasiado favorecedor de otros, y extremos semejantes. Y en conformidad con esto", agrega San Buenaventura, "ya que no es posible escoger siempre el término medio que agrade a todos, digo que de él se desvía menos el superior que se inclina del lado de la benignidad, en cuya virtud es amado con más cariño, es obedecido con más agrado, es visitado con más confianza, cuando la necesidad lo sugiere, y es imitado con más entusiasmo"³¹².

³¹² *De Sex Alis Seraphim*, en APERRIBAY, OROMI y OLTRA, O.F.M., 1947, p.553.

Por último, quienes ejercen el cargo de superiores en una comunidad deben usar mucha discreción en cuanto a no confiar excesivamente en sus propias habilidades o capacidad de discernimiento. Pues, como afirma San Gregorio Magno, “la tentación de los miembros de la comunidad consiste en condenar al superior por cada pequeño error que cometa. Asimismo, los superiores están tentados a considerarse a sí mismos como mucho más sabios que el resto”³¹³. Por consiguiente, para no caer en la tentación de sentirse inmune al error, el superior o formador hallará un triple valor en procurar consejo: Así tendrá más confianza de no fallar; se sabrá más respaldado, en caso de equivocarse, que si hubiera actuado a solas; y Dios le dará una mayor comprensión de las cosas cuando escucha a otros y reflexiona sobre lo que ellos le dicen. No obstante, aclara el ‘Doctor Seráfico’, el consejo no debiera buscarse ni en personas que sean aduladoras, ni en aquellas que siempre están prontas a difamar a los demás.

Finalmente, San Buenaventura agrega tres situaciones comunes en las que un superior sí debería pedir consejo, a saber: Cuando quiera que una decisión contribuya a mejorar la vida de la comunidad; cuando se necesite solicitar respaldo para una decisión difícil; y cuando una consulta ayuda a promover la paz en la comunidad y a prevenir reacciones de murmuración innecesaria por parte de algunos miembros. En suma, él mismo concluye diciendo que son tan numerosas las situaciones especiales que requieren del discernimiento y buen juicio de los superiores, que no hay forma de ofrecer reglas absolutas sobre cuándo o de quién pedir consejo.

f. Devoción a Dios

Tal y como afirma San Buenaventura en su obra ‘Las seis alas del Serafín’, traducida por los frailes Bernardo Aperribay,

³¹³ *De Sex Alis Seraphim*, versión de O’MARRA, 1978, p.58.

Miguel Oromi y Miguel Oltra, O.F.M., “la sexta y última ala, sin la cual no pueden moverse las otras, es, entre todas, la más necesaria, y consiste en la devoción para con Dios, virtud que enciende el celo por la justicia, derrama piedad compasiva, fortalece la paciencia, sazona el buen ejemplo e ilumina la discreción. Ella es la unción del Espíritu Santo, que enseña las cosas convenientes a la salvación”³¹⁴.

Más aún, a esta definición San Buenaventura le suma una extensa apología a la devoción para con Dios, fundamentada cuidadosamente en pasajes extraídos de las Sagradas Escrituras. Así, proclama el ‘Doctor Seráfico’, la devoción ilumina el alma para conocer lo más perfecto, comunica ardor para desear el bien y vigor para practicarlo, hace aborrecer los pecados y permite actuar de manera virtuosa y congruente con nuestras palabras. La devoción a Dios hace dulce el conocimiento de la fe, fortalece las virtudes de la confianza y la esperanza, y enciende el amor a Dios. La devoción hace al hombre amigo de Dios y le permite orar confiadamente con una mayor unción y fortaleza. Asimismo, lo hace piadoso y afectuoso, humilde de corazón y constante ante las adversidades. La devoción a Dios hace deleitables todas las obras buenas y eleva el alma hacia las alturas, para que desee lo que es del cielo y desprecie lo que es mundano. La devoción borra los pecados y las penas debidas a ellos, aumenta los méritos de nuestras buenas acciones y edifica grandemente la fe de nuestros prójimos. En fin, la devoción a Dios ahuyenta a los demonios e invita a los ángeles y santos de Dios a acompañarnos en nuestro caminar³¹⁵.

Estos y muchos otros frutos que provienen de la devoción a Dios, hacen que los superiores y formadores reciban la gra-

³¹⁴ *De Sex Alis Seraphim*, en APERRIBAY, OROMI y OLTRA, O.F.M., 1947, p.559.

³¹⁵ Cf. SAN BUENAVENTURA, *De Sex Alis Seraphim*, Cap.VII, No.2, distintas versiones.

cia para saber lo que han de hacer, el poder para realizarlo y la capacidad de no desviarse del camino correcto. Por lo tanto, San Buenaventura los exhorta a orar no sólo por sí mismos sino por quienes están a su cargo, para así servir como mediadores entre Dios y todos sus dirigidos. Lo que lo lleva a desarrollar este capítulo sobre la devoción a Dios, sugiriendo que esta puede expresarse de tres maneras distintas: en la oración pública, en la privada y mediante la conciencia constante de estar en la presencia de Dios.

En cuanto a la oración pública, San Buenaventura propone que cuando la comunidad se reúne para dar culto a Dios, el superior debe velar porque la devoción al Señor se manifieste con orden, vigor y fervor. Por consiguiente, él subraya la necesidad de que “todo servicio religioso debe ser ordenado y libre de toda confusión, descuido o retraso, cuidando que cada persona desempeñe sus responsabilidades apropiadamente”³¹⁶. Y este doctor de la Iglesia agrega cinco razones por las que el Espíritu Santo inspira al pueblo cristiano a celebrar públicamente su culto al Señor: Primero, para imitar al coro celestial, donde los santos y los ángeles cantan constantemente alabanzas a Dios en su presencia. Segundo, porque debemos dar gracias al Señor ofreciéndole oración y alabanza en aquellos tiempos específicos que conmemoran sus hechos amorosos en favor nuestro. Tercero, pues el culto público eleva nuestra devoción y nuestro ardiente amor por Dios. Cuarto, debido a que el culto comunitario beneficia especialmente a los cristianos débiles o inmaduros que tienen dificultad en practicar su oración de forma personal. Quinto, porque incluso los no cristianos y los herejes se reúnen regularmente para dar culto a Dios. Por lo tanto, insiste San Buenaventura, tanto más nosotros que conocemos las verdades del Cristianismo, “debemos reunir-

nos frecuente y solemnemente a alabar a nuestro creador y celebrar los verdaderos y santos misterios de nuestra fe”³¹⁷.

En lo tocante a la oración privada, el ‘Doctor Seráfico’ opina que el superior o formador debiera estar familiarizado con los salmos, las letanías y otras oraciones vocales, de manera que pueda recitarlas reflexivamente, escogiendo aquellas que tengan un significado más profundo para él en determinados momentos. En esto, él cita directamente a Jesucristo, quien recomendaba que el ‘Padre nuestro’ fuera una oración vocal y llena de confianza dirigida a nuestro Padre Dios. A lo que San Buenaventura suma la gran importancia de que el superior dedique tiempo a meditar sobre las cosas sagradas y exprese en oración sentimientos personales profundos que lo unan a Dios.

No obstante, este doctor de la Iglesia reconoce también que las muchas responsabilidades de los superiores y formadores a menudo pueden distraerlos e interponerse en el camino de su vida devocional. Cuando este fuera el caso, él los exhorta a aprovechar las breves oportunidades que se les presenten para restaurar su celo por la oración, pues nadie debiera estar tan ocupado que permita que su fervor se apague completamente. Por el contrario, aunque al superior o a los formadores de una comunidad les cueste encontrar en su vida cotidiana tiempos prolongados para dedicarlos a la oración, ellos siempre recibirán una mayor gracia para orar por otros, dado que este es su deber principal y que sus dirigidos tienen el derecho a beneficiarse con sus oraciones.

Finalmente, en todo lo relacionado con la experiencia continua de la presencia de Dios, los superiores y formadores necesitan manifestar una devoción asidua a Nuestro Señor de

³¹⁶ De *Sex Alis Seraphim*, versión de O’MARRA, 1978, p.64.

³¹⁷ Ibid., p. 66.

tres maneras concretas. En primer lugar, acordándose frecuentemente de Dios en su mente y en su corazón, tanto como puedan. Pues, aunque es imposible concentrarse continuamente en Dios a través de una meditación profunda, al menos pueden evocar por momentos su presencia y elevar su mirada hacia Él. Lo que, a su vez, alimentará grandemente sus ratos de oración y meditación, cuando estos se presentan. La segunda manera de devoción asidua consiste en ejercitarse de continuo en agradar lo más posible al Señor, tanto a través de las palabras como de los actos, así como en evitar cualquier cosa que pudiera desagradarle. Y, por último, prepararse para lo que haya que hacer, aunque sea mentalmente, en una actitud de oración; lo que les permitirá pertrecharse de forma apropiada, mediante una disposición orante y agradecida delante de Dios, para acometer todos los acontecimientos que hubiere que enfrentar.

En conclusión, San Buenaventura termina esta extraordinaria obra insistiendo en que, aunque los superiores y formadores

no puedan poseer todos con el mismo grado estas virtudes, necesitan, sin embargo, no carecer de ellas por completo, (tanto) por el provecho de aquellos a quienes gobiernan, (como) por el provecho de la propia santificación". Por lo que el 'Doctor Angélico' finaliza afirmando, inspiradamente, que el dirigente pastoral necesita de todas estas cualidades, y otras más, pues como en el caso de las alas del Serafín -en la visión de Isaías (6, 1-4)-, tales cualidades le permitirán "elevarse a las cosas celestiales, siendo fervoroso en la justicia, compasivo con el prójimo en atención a Dios, paciente en las adversidades, ejemplar para con los demás, circunspecto en todas las cosas y amigo íntimo, que, por el ejercicio de la devoción, familiarmente se une a Dios, por cuya benevolencia y amor, en

*todo y por todo, es protegido, dirigido, alentado y llevado, como volando, a las cosas celestiales*³¹⁸.

3. La madurez del formador como expresión del fruto del Espíritu Santo

Los rasgos básicos analizados hasta aquí, inspirados en el documento *Renovationis Causam* de la 'Congregación para los Institutos de Vida Consagrada y las Sociedades de Vida Apostólica', en el siglo veinte, y de San Buenaventura, en el siglo trece, dejan claro el papel primordial que desempeña la madurez del carácter para la vida de los formadores de seminaristas y noviciados. Sin embargo, se hace necesario conceptualizar, aún con mayor precisión, el significado psicológico del concepto 'carácter', particularmente en lo tocante a su interpretación cristiana como reflejo del 'fruto del Espíritu Santo'.

A este respecto, el carácter puede definirse, a nivel psicológico, como el conjunto de cualidades, rasgos y propiedades de un individuo -familia o nación-, que caracterizan 'su forma habitual de actuar' ante circunstancias diversas. Por lo tanto, el carácter consiste en una respuesta conductual aprendida y madurada a lo largo del tiempo. Así, se diferencia del temperamento en que este es una 'reacción psicofisiológica interna' y constitutiva del organismo, en la que se pone de manifiesto su propia naturaleza en áreas tales como la emotividad, la disposición a la acción y la impulsividad, o sea, el tiempo de reacción ante los estímulos significativos.

En este sentido, el autor francés R. Le Senne propuso hace varias décadas una tipología constituida por ocho temperamentos básicos -nervioso, colérico, sanguíneo, apasionado, flemático, etc. (algunos de ellos nombrados según la antiquísi-

³¹⁸ *De Sex Alis Seraphim*, en APERRIBAY, OROMI Y OLTRA, O.F.M., 1947, p.573.

ma terminología del médico griego Hipócrates)-, para representar la reacción típica de los individuos, determinada constitutivamente según su propio código genético³¹⁹. Por consiguiente, así como los temperamentos poseen de manera invariable distintas fortalezas y debilidades, inherentes a cada uno de ellos, el carácter constituye la expresión habitual del temperamento a nivel conductual en una determinada persona. Puede darse el caso, por ejemplo, de que dos sujetos de temperamento colérico, uno de ellos tenga un carácter controlado y el otro no. Lo que implica que aunque las reacciones temperamentales sean inalterables a lo largo de la vida, el carácter sí puede ser forjado en la manifestación de respuestas conductuales más o menos apropiadas, como parte del proceso de maduración personal.

A este respecto, volviéndonos a las fuentes mismas de las Sagradas Escrituras, es posible descubrir en el conocido pasaje de la carta del apóstol San Pablo a los Gálatas sobre el 'fruto del Espíritu Santo' -así como en otros pasajes paralelos: Ef 4, 1-3, Col 3, 12-14, 1Tm 6, 11, 2Pd 3, 8, 2Pd 1, 5-7, etc.-, una clara descripción de ciertos elementos fundamentales que definen la madurez en el carácter de todo cristiano. Dice San Pablo que "el fruto del Espíritu Santo es amor, alegría, paz, paciencia, amabilidad, bondad, fidelidad, humildad y dominio propio (Gal 5, 22-23). Todas estas características resultan ser tanto más aplicables cuando se trata de los sacerdotes o religiosos formadores, como 'modelos' y 'moldeadores' a cargo del proceso de maduración de los futuros pastores de la Iglesia.

Un autor contemporáneo de origen norteamericano, John Blattner, en una pequeña pero esclarecedora obra titulada *Growing in the Fruit Of the Spirit* (1984), manifiesta que a pesar

³¹⁹ Cf. P. GRIEGER, *Estudio práctico del carácter*, 3ª. Edición, Procuraduría de los Hermanos de las Escuelas Cristianas, Medellín, 1963.

de la tendencia natural a considerar los dones o talentos que tienen las personas como requisitos primordiales para un determinado servicio pastoral, habría que darle un énfasis mucho mayor a las cualidades de carácter. Porque es evidente, por ejemplo, que cierto formador con un carácter maduro a nivel humano, cristiano y ministerial, aunque no sea una persona extraordinariamente dotada, puede realizar una gran labor como instrumento de Dios para el logro de una buena formación en un seminario o noviciado. Mientras que otro colega formador, quizás, a pesar de ser particularmente talentoso, sus debilidades o fallas de carácter podrían echar por tierra todos sus esfuerzos en el campo formativo. En este sentido, Blattner opina que el carácter es una especie de multiplicador de los dones o talentos que posee una persona, de manera que su capacidad para dar fruto a nivel pastoral siempre se correlacionará altamente con sus cualidades de carácter³²⁰.

Ahora bien, particularmente cuando se trata de la formación de sacerdotes o religiosos como ministros de Dios, los formadores deben conducir a sus dirigidos a imitar integralmente el carácter de Cristo, para así poder representarlo dignamente ante el mundo. Blattner defiende en su libro la tesis de que el 'fruto del Espíritu Santo', en primera instancia, refleja las cualidades que caracterizan a Dios, tal y como se manifestó a la humanidad en la persona de su amado hijo Jesucristo. Más aún, si bien la tendencia tradicional en la Iglesia ha sido interpretar tales cualidades como 'frutos' diversos a los que pueden acceder las personas en su proceso de maduración cristiana, convendría más bien considerar la madurez como un solo fruto, compuesto por distintas cualidades, todas ellas necesarias para reflejar auténticamente el carácter de

³²⁰ Cf. J. BLATTNER, *Growing in the Fruit Of the Spirit*, Servant Books, Ann Arbor, Michigan, 1984, pp.20-21.

Jesucristo. Así, comenta Blattner, "San Pablo está hablando, no de un conjunto de rasgos separados que existen y operan independientemente los unos de los otros, sino de una sola realidad; no de una colección de joyas finas, sino más bien de las diferentes facetas de una misma gema"³²¹. O sea, que el fruto del Espíritu Santo refleja la vida de Dios dentro de nosotros en todas sus facetas, de forma que podamos crecer cada vez más a la estatura de la madurez de Cristo, y, a su vez, contribuir a la formación de este mismo carácter en la vida de los demás.

El último obstáculo que dificulta la aplicación de estas características esenciales del fruto del Espíritu Santo para la vida de los formadores, en general -así como para su labor formativa, en particular-, es la tendencia moderna de interpretarlos equivocadamente como rasgos temperamentales de tipo emocional, en lugar de ver en ellos maneras habituales de actuar en la dimensión caracterológica. Hoy en día, se enfatiza demasiado la necesidad personal de 'sentirse' humilde, amoroso, alegre, apacible o paciente, en lugar de procurar el grado de madurez que le permita a la persona 'actuar' característicamente de forma humilde, amorosa, alegre, apacible o paciente. Debido a esto, quizás, un cierto formador de temperamento impulsivo y nervioso podría erróneamente autojustificarse en su imposibilidad de experimentar emocionalmente las virtudes de paz o paciencia -a pesar de su intención sincera de alcanzar una auténtica madurez cristiana-, en lugar de aprender a comportarse de ciertas maneras que reflejen paz y paciencia en su forma de actuar.

Por lo tanto, en la descripción que a continuación se realiza sobre las distintas facetas del 'fruto del Espíritu Santo', aplicables a la madurez psicológica y pastoral en la vida de los

³²¹ Ibid., p. 17.

formadores, se insistirá en el aspecto conductual, que sin dejar de lado la dimensión emocional, tratará de ubicarla en una mejor perspectiva.

a. El fruto del Espíritu Santo es Amor... (Gal 5, 22)

El amor es la forma característica de ser y actuar de Dios. De hecho, esta cualidad del carácter divino incluye diversas cualidades hermanas, propuestas por San Pablo en el pasaje a los Gálatas (5, 22) -al igual que en otras de sus cartas, arriba citadas-, tales como amabilidad, bondad, gentileza, afabilidad, ternura, compasión, misericordia, etc. Pues, según lo afirma diáfananamente el apóstol San Juan en su primera carta, "Dios es amor, y todo aquel que vive en el amor, vive en Dios y Dios en él" (1Jn 4, 16).

Este rasgo esencial del carácter de Dios, Él lo manifiesta habitualmente en su trato amoroso con sus hijos mediante un equilibrio apropiado entre generosidad y firmeza. Ya desde el Antiguo Testamento, en el libro del Éxodo se relata que Dios pasó delante de Moisés en una nube, "diciendo en voz alta: - ¡El Señor! ¡El Señor! ¡Dios tierno y compasivo, paciente y grande en amor y verdad! Por mil generaciones se mantiene fiel en su amor y perdona la maldad, la rebeldía y el pecado; pero no deja sin castigo al culpable" (Ex 34, 5-7). En este pasaje, no sólo se describen varias de las características del amor, tales como ternura, compasión y bondad, misericordia, generosidad y firmeza, sino que también se destacan otras cualidades del Espíritu del Señor, como la paciencia y la fidelidad, que analizaremos más adelante.

Por esta razón, y debido a la enorme riqueza inherente al concepto de 'amor' con que Dios ama, es que en su carta a los Gálatas San Pablo utiliza la palabra griega 'ágape', para designar esta cualidad primordial del Señor, la cual engloba, a su vez, todas las demás características asociadas con el amor

de Dios. 'Ágape', dice Blattner en su libro, "es la clase de amor con que Dios nos ama. Es el amor mediante el cual Jesús dio su vida por nosotros, aún cuando todavía éramos pecadores (Rm 5, 8). Es un amor que quiere hacer el bien a la otra persona, servirla y ayudarla a prosperar (1Co 13, 4-7). Es amor incondicional, que se prodiga tanto a nuestros enemigos como a quienes nos aman (Lc 6, 27-36). Se deriva, no de lo que vemos en la otra persona, sino de la clase de persona que Dios nos ha hecho ser. No es un deber rígido y desagradable sino algo gozoso, algo que hacemos de corazón, con afecto y sentimiento, porque Dios nos ha transformado en un tipo de pueblo cuya naturaleza es amar"³²².

Jesús, por su parte, reflejó a la perfección esta forma amorosa de ser y actuar de Dios en todos sus actos. Pues no vino a nosotros para condenar al mundo, sino para salvarlo (Jn 3, 16). Y esto lo expresa claramente ante la mujer pecadora, cuando le dice: "Yo tampoco te condeno. Vete y no peques más" (Jn 8, 11). Bastaría únicamente este versículo, para comprobar el perfecto equilibrio entre 'firmeza' y 'generosidad', como elementos constitutivos del amor de Dios, manifestado por medio de Jesucristo. Porque, tal y como se reafirma en la carta a los Hebreos, "el Señor corrige a quien él ama"; y aunque al momento de recibir la disciplina esta nunca es agradable, "el resultado es una vida de paz y rectitud" (Hb 12, 6 y 11).

De hecho, aunque las personas tienden a asociar el verbo 'disciplinar' exclusivamente con la aplicación de un castigo, esta palabra tiene una acepción mucho más amplia, pues comparte la misma raíz etimológica con otros términos como 'discípulo' o 'discipular'. O sea, que el proceso de 'disciplinar' incluye toda aquella enseñanza, capacitación y corrección, por parte de un maestro con su discípulo, para que este aprenda a

³²² Ibid., p. 59.

ser como él. Consecuentemente, la manera más amorosa en que un padre, un maestro o un formador puede comportarse con aquellos a su cargo, es proporcionándoles la disciplina requerida para que alcancen una vida recta y madura, tal y como lo hace Dios con sus hijos para que aprendan a ser como Él (Cf. Hb 12, 5-11).

Esta concepción del amor maduro, como una forma de conducirse mediante el equilibrio apropiado entre firmeza y generosidad en relación con aquellos a quienes se ama, resulta especialmente necesaria para la labor formativa en seminarios y noviciados. Porque un formador excesivamente firme y poco generoso, será percibido como un tipo de tirano al que se le obedece por temor, pero a quien resulta difícil amar o imitar. Por otra parte, el formador excesivamente generoso e incapaz de actuar con firmeza, será percibido, a su vez, como una especie de títere al que se le puede manipular y quizás hasta amar, pero a quien no se respeta. En consecuencia, sólo el formador que sabe actuar equilibradamente con firmeza y generosidad, según la necesidad de cada uno de sus dirigidos en cada circunstancia particular, estará reflejando con propiedad el amor al que se refiere 'el fruto del Espíritu Santo', como esa cualidad primera y esencial de un carácter cristiano maduro.

b. El fruto del Espíritu Santo es... Alegría (Gal 5, 22)

La alegría a la que alude San Pablo en varias de sus cartas, como parte del 'fruto del Espíritu Santo', consiste en la capacidad de gozarse en la verdad (1Co 13, 6), de vivir alegre por la esperanza de la salvación (Rm 12, 12), de mantenerse siempre animado y gozoso, aún en medio de sufrimientos y tribulaciones (2Co 7, 4), y, sobre todo, de regocijarse siempre en el Señor, pues Él está cerca (Fil 4, 4-5).

Jesús mismo manifiesta este tipo de gozo en su vida terrenal. San Lucas relata en su evangelio que al regresar los seten-

ta y dos discípulos muy contentos, después de su experiencia de misión, "Jesús, lleno de alegría por el Espíritu Santo, dijo: 'Te alabo, Padre, Señor del cielo y de la tierra, porque has mostrado a los sencillos las cosas que escondiste de los sabios y entendidos. Sí, Padre, porque así lo has querido'" (Lc 10, 21). Más aún, en la carta a los Hebreos, el autor insiste en que considerando el gozo que le estaba reservado, Jesús fue capaz de asumir el sufrimiento de una muerte vergonzosa en la cruz (Cf. Hb 12, 2).

La capacidad de experimentar alegría en distintas circunstancias, tanto positivas como negativas, sólo puede ser el resultado de una auténtica madurez cristiana. Pues, este tipo de gozo no consiste exclusivamente en una reacción emocional, sino más bien en una respuesta conductual correcta ante diversas situaciones, la cual se va convirtiendo gradualmente en la forma habitual de comportarse por parte de los cristianos.

A este respecto, Blattner señala en su libro sobre 'el fruto del Espíritu Santo' que "necesitamos comprender una distinción sutil pero importante en relación con nuestras emociones. La distinción es entre 'reacción' y 'respuesta'. Una reacción es lo que sucede adentro de nosotros más allá de nuestro control... Una respuesta es lo que decidimos hacer con nuestra reacción... Usualmente tendemos a pensar que la reacción determina la respuesta... Pero, también funciona a la inversa: Nuestra respuesta puede moldear nuestra reacción. Al decidir actuar calmadamente empiezo a sentir calma; al decidir comportarme valientemente, empiezo a sentirme valeroso"³²³. En nuestro caso, cuando las personas actúan habitualmente de maneras que expresan la alegría y el gozo de vivir, comprueban que asimismo con frecuencia se perciben sintiéndose alegres y gozosas.

³²³ Ibid., p. 71.

Esta misma distinción entre 'reacción' y 'respuesta' es la que permite diferenciar al temperamento del carácter, según se explicó más arriba. Debe entenderse, por lo tanto, que el carácter maduro no anula al temperamento, sino que lo canaliza hacia el tipo de manifestación conductual más apropiada en cada circunstancia. De esta forma, no existe contradicción tampoco cuando San Pablo exhorta a los creyentes, diciéndoles: "Alégrense con los que están alegres y lloren con los que lloran" (Rm 12, 15). En tal caso, la respuesta amorosa para acompañar a quien está alegre es comportarse con alegría; y para compartir el dolor de quienes lloran, hay que llorar también con ellos. Así actuó Jesús ante la tumba de Lázaro, compartiendo la pena de quienes lloraban a su hermano y amigo, aunque sabía muy bien que él estaba a punto de hacerlo resucitar (Cf. Jn 11, 35).

Por consiguiente, es preciso entender la vida emocional como el sustrato que apoya afectivamente la respuesta conductual más apropiada, siempre y cuando las emociones se canalicen de forma madura. "Dios no quiere que le tengamos miedo a nuestras emociones", insiste Blattner, "ni tampoco que nos dejemos dominar por ellas. Al contrario, él quiere que nuestras emociones nos sirvan de la manera en que sirvieron a Jesús, convirtiéndose en parte natural y espontánea de una respuesta humana auténtica ante las situaciones que nos confrontan". Lo que lleva a Blattner a la conclusión de que "según crecemos en madurez en nuestra vida cristiana, deberíamos encontrar que nuestras emociones nos ayudan a responder apropiadamente a la gracia de Dios, en lugar de esfumarse o dejar de ejercer su influencia en nosotros"³²⁴.

Por lo tanto, al considerar la madurez de los formadores en este aspecto del 'fruto del Espíritu Santo', es preciso enfati-

³²⁴ Ibid., pp.69-70.

zar su llamado a reflejar de manera habitual, ante los formandos, la alegría de ser cristiano y el deseo de servirle al Señor gozosamente en su vocación particular. Esto, porque el gozo más profundo en la identidad del cristiano no se fundamenta exclusivamente en el estado anímico, que tiende a ser variable en distintos momentos, ni tampoco en las circunstancias favorables o adversas que pudieran estarse enfrentando a nivel externo, sino en la verdad del amor y la salvación de Dios por quienes le aman.

Más aún, el formador en un seminario o noviciado necesita canalizar sus emociones de alegría o pesar mediante una expresión madura del carácter, ya sea en su relación consigo mismo, con sus compañeros formadores o con aquellos a quienes dirige. Esto le posibilitará el manifestar la respuesta más adecuada y correcta ante cada situación particular, y, muy especialmente, ante sus dirigidos, quienes esperan ver en él un modelo de lo que debiera ser el carácter sacerdotal maduro. Así, el formador sabrá solidarizarse con ellos expresándoles su alegría en todo aquello que los beneficia, y podrá también acompañarlos con expresiones concretas de dolor en sus momentos de tristeza o sufrimiento.

c. El fruto del Espíritu Santo es... Paz (Gálatas 5, 22)

En su famoso 'sermón de la montaña', Jesús definió como 'dichosos' a quienes luchaban y se esforzaban por la paz, porque Dios los llamaría hijos suyos (Cf. Mt 5, 9). Dentro de este contexto, el elemento del fruto del Espíritu Santo a que hace alusión este pasaje de la vida de Jesús, corresponde ciertamente a una paz activa y no pasiva, mucho más relacionada con una forma de comportarse que con un simple estado emocional. Esto lo subraya el autor John Blattner, cuando dice en su libro que "la paz, según Pablo usa el término en Gálatas 5, 22, no se refiere simplemente al estado subjetivo de sentirse calmado y libre de ansiedad. (Más bien), es una condición objetiva que

existe aparte de cómo podamos estarnos sintiendo en un determinado momento"³²⁵.

Hemos mencionado anteriormente, en el capítulo sobre el estrés, que Jesús solamente experimentó alivio en su estado de extrema angustia y ansiedad, durante la noche de Getsemaní, una vez que hubo aceptado la voluntad del Padre en cuanto al cáliz de dolor que debía beber. Por decirlo así, fue luego de librar una fuerte batalla consigo mismo -que lo llevó incluso a sudar copiosamente 'como grandes gotas de sangre' (Lc 22, 44)-, que Jesús encontró la paz que le permitiría recorrer, dolorosa pero serenamente, su camino hasta la cruz. En otras palabras, la paz emocional resultante de esta lucha fue sencillamente el reflejo de un nivel de paz más profundo, que él alcanzó al vencerse a sí mismo y someterse a la voluntad de su Padre en la misión salvífica que le estaba reservada.

Por lo tanto, la paz que produce el Espíritu Santo, como elemento de un carácter maduro, consiste en la capacidad de esforzarse continuamente por mantener una relación correcta con Dios, consigo mismo y con los demás, en medio de los desafíos y dificultades que enfrenta cada individuo en las distintas circunstancias de su vida. Consideremos, pues, estos tres niveles de relación promotores de paz en la vida cristiana.

El primer nivel se refiere a la relación con Dios donde la paz, en principio, es un regalo a la humanidad como parte del misterio de la Redención. Como dice San Pablo, "así pues, libres ya de culpa gracias a la fe, tenemos paz con Dios por medio de nuestro Señor Jesucristo" (Rm 5, 1). Ahora bien, esta paz necesita renovarse diariamente mediante una disposición activa a hacer lo que Dios manda, así como a arrepentirse y rectificar el rumbo cada vez que le fallamos.

³²⁵ Ibid., p. 83.

En un segundo nivel relativo a los vínculos con los demás, la paz implica un esfuerzo cotidiano por responder adecuadamente en las relaciones interpersonales, tal y como lo expresa San Pablo a los Colosenses, cuando los exhorta a relacionarse con “compasión, bondad, humildad, mansedumbre y paciencia”. Por lo que él mismo agrega: “Tengan paciencia unos con otros, y perdónense si alguno tiene una queja contra otro. Así como el Señor los perdonó, perdonen también ustedes. Sobre todo revístanse de amor, que es el perfecto lazo de unión. Y que la paz de Cristo dirija sus corazones, porque con este propósito los llamó Dios a formar un solo cuerpo” (Col 3, 12-15). Evidentemente, para que la paz de Cristo dirija los corazones de los cristianos, estos deben comportarse con amor unos por otros y hacer todo aquello que San Pablo aquí les indica. Lo cual no consiste, simplemente, en una actitud apacible o sentimiento interno de paz, sino en una forma característica de conducirse que promueva la paz a nivel relacional. Porque, como también insiste San Pablo en su carta a los Romanos: “Hasta donde dependa de ustedes, hagan cuanto puedan por vivir en paz con todos” (Rm 12, 18).

Finalmente, el tercer nivel corresponde a la relación de las personas consigo mismas, de manera que todo lo hagan con paz y en orden, según su propia conciencia. San Pablo les dice a los Corintios que “Dios es Dios de paz y no de confusión” (1Co 14, 33). Y, para referirse a la paz, utiliza aquí la misma palabra en griego que aparece en el pasaje a los Gálatas, como parte del fruto del Espíritu Santo. O sea, que lo contrario a la confusión es la paz y el orden en la manera de conducirse, rasgo que Dios desea propiciar en el carácter maduro de cada uno de sus hijos.

Cuando se aplica esta característica de paz a la madurez cristiana en la vida de los formadores, se aclara un elemento importantísimo de la identidad personal y de la función específica que estos desempeñan en los seminarios y noviciados.

Ellos deben ser modelos maduros y promotores de relaciones apropiadas, tanto a nivel interno de las personas consigo mismas, como a nivel externo de las unas con las otras y de todas con Dios. Así, el formador debiera propiciar la paz mediante el ejemplo de su propia vida, no en el sentido de tener un temperamento apacible -pues podría ser temperamentalmente alguien nervioso, colérico o apasionado-, sino en cuanto a luchar todo el tiempo por conducirse de maneras que favorezcan el estar en paz con Dios y ante su propia conciencia, así como en sus relaciones interpersonales de todo tipo.

La paz en la vida de un formador, entonces, significa cultivar diariamente su relación personal con Dios, llevar una vida ordenada que le permita actuar con libertad de conciencia en todo lo que hace, y relacionarse bien a nivel interpersonal, procurando hasta donde de él dependa la paz con todos: Su obispo o superiores, sus compañeros sacerdotes, religiosos u otros formadores, el personal de la casa y sus dirigidos, etc. Finalmente, el formador debiera propiciar también este mismo tipo de paz -en cada uno de los tres niveles aquí tratados-, por parte de aquellos que están a su cargo, e, incluso, con todas las personas con quienes se relaciona, de cualquier forma, en su vida cotidiana.

d. El fruto del Espíritu Santo es... Paciencia (Gal 5, 22):

Hay varias palabras que se usan en la Biblia para referirse a la virtud de la paciencia, y todas ellas son ejemplificadas por Dios o su Hijo Jesucristo en la expresión más plena y perfecta de este concepto. Por ejemplo, al definirse el Señor a sí mismo ante Moisés -en el pasaje antes citado de Éxodo 34, 6-, algunas versiones del Antiguo Testamento lo describen como un Dios ‘tardo a la cólera’³²⁶, mientras que otras traducen el mismo concepto definiéndolo como un Dios ‘paciente’³²⁷.

³²⁶ Cf. *Biblia de Jerusalén*.

³²⁷ Cf. *Biblia Dios Habla Hoy*.

Por otra parte, en el Nuevo Testamento se utilizan dos palabras diferentes en griego, muy relacionadas entre sí, para tratar esta cualidad. La primera es 'makrothumia', como cuando se afirma que Jesucristo mostró toda su 'paciencia' en Pablo, el primero entre tantos pecadores, para servir "de ejemplo a los que habían de creer en él para obtener vida eterna" (1Tim 1, 16). La segunda palabra es 'hupomone', la cual es traducida en distintas versiones como perseverancia, fortaleza o capacidad de soportar ante las pruebas y obstáculos de la vida. Así, en la carta a los Hebreos se invita a los cristianos a que "corramos con 'fortaleza' (perseverancia, paciencia, etc.) la prueba que se nos propone, fijos los ojos en Jesús, el que inicia y consuma la fe..." (Hb 12, 1-2). Y esto porque, como también apunta Blattner, "verdaderamente Jesús es el epítome de quien realizó su tarea por completo, soportando el dolor y la humillación de la cruz, hasta poder decir al momento de morir: 'Todo está consumado'"³²⁸.

Si se interpreta la paciencia de esta forma -entre las distintas virtudes de la madurez que caracterizan al fruto del Espíritu Santo-, esta podría definirse como la manifestación concreta de una determinación firme y tranquila por no ceder ante la frustración y de perseverar con fortaleza a pesar de los obstáculos. Lo que corresponde claramente a la interpretación que hace de esta misma virtud el doctor de la Iglesia, San Buenaventura, según fue desarrollada anteriormente en este capítulo. Es en este contexto, por lo tanto, que Blattner afirma que la paciencia no es básicamente "una tolerancia innata ante la irritación, ni tampoco una disposición a ser abusado sin quejarse, sino la determinación tranquila de hacer que las cosas ocurran sin dejarse vencer por la frustración, (así como) la perseverancia para soportar las dificultades, fundamentados en la esperanza que tenemos en Cristo"³²⁹.

³²⁸ J. Blattner, *op. cit.*, 1984, p.101.

³²⁹ *Ibid.*, p.105.

A este respecto, cuando en el mismo pasaje de la carta a los Hebreos, citado más arriba, se exhorta a los cristianos a que "mediten en el ejemplo de Jesús, que sufrió tanta contradicción de parte de los pecadores, (para que) no se cansen ni se desanimen" (Hb 12, 3), se están explicitando también las principales debilidades que atentan contra la paciencia: el cansancio y el desánimo. Ante tal situación, por lo tanto, se propone el remedio más adecuado: ¡Aprender a actuar como actuó Jesús! Es decir, que aún ante las reacciones naturales contrarias de nuestro temperamento y a pesar de las debilidades propias de nuestra fragilidad humana, debemos tratar de actuar pacientemente, a imitación de Jesucristo, con capacidad de aguantar, perseverancia y determinación, hasta alcanzar las metas propuestas.

Los formadores que procuran llevar a la madurez humana, cristiana y ministerial a sus dirigidos, enfrentan continuamente estas mismas necesidades de superar el cansancio y el desánimo, consustanciales con la naturaleza propia de su trabajo. Por lo tanto, cuando se les invita a madurar en la virtud de la paciencia, no se les pide dejar de experimentar las frustraciones, cansancios y reacciones de desánimo que resultan inherentes, de tantas formas, a la labor formativa. Pero sí se les exhorta a crecer hacia la madurez con que actuó Jesús en las horas difíciles de su vida. En otras palabras, se les anima a ser perseverantes en sus propósitos, aún a pesar de tales reacciones, sentimientos o debilidades internas; y a seguir actuando con determinación firme y tranquila, sin darle excesiva importancia a las frustraciones que pudieran sentir muchas veces al realizar la obra que les ha sido encomendada.

e. El fruto del Espíritu Santo es... Fidelidad (Gál 5, 22)

Esta cualidad del fruto del Espíritu Santo es la que más se exalta, junto a la del amor, como parte del carácter de Dios en toda la Biblia. La fidelidad del Señor, aclara San Pablo en una

de sus cartas pastorales a Timoteo, llega hasta el punto de que aún “si somos infieles, Él permanece fiel, pues no puede negarse a sí mismo” (2Tim 2, 13). Consecuentemente, en el Nuevo Testamento esta característica de la fidelidad se le aplica también, de manera directa, “al apóstol y Sumo Sacerdote de nuestra fe, a Jesús, que es fiel al que le instituyó, como lo fue también Moisés en toda su casa... (Porque), ciertamente, Moisés fue fiel en toda su casa, como servidor, para atestiguar cuanto había de anunciarse, pero Cristo lo fue como hijo, al frente de su propia casa, que somos nosotros...” (Hb 3, 1-2,5-6).

Por lo tanto, el mantenerse fiel y coherente de cara a las convicciones y compromisos, a las responsabilidades y relaciones personales, es otro de los rasgos principales de la madurez en el carácter que el Espíritu Santo procura formar en la vida de los cristianos. Asimismo, esta característica de la fidelidad engloba también a varias otras cualidades afines en las áreas de la confiabilidad y la lealtad.

En cuanto a la confiabilidad, esta podría entenderse como un imperativo de ser personas dignas de confianza, en quienes se puede contar para todo aquello en lo que se han comprometido. Por consiguiente, en este sentido el carácter maduro del cristiano incluye elementos como congruencia y autenticidad en relación con los compromisos adquiridos, al igual que integridad y honestidad en el manejo de todos los asuntos que le son confiados. En términos prácticos, al referirse a este elemento del fruto del Espíritu Santo, John Blattner opina que los cristianos necesitan ser serios y responsables al establecer compromisos, y, por ende, en extremo confiables a la hora de cumplirlos. En otras palabras, que debieran ser reconocidos como personas que dan seguimiento a lo que ofrecen o prometen, que realizan lo que dijeron que harían, y que tratan de hacerlo siempre de la forma más apropiada y según el tiempo de cumplimiento convenido. Por estas razones, este autor resalta grandemente la importancia de este rasgo de la

madurez, debido a que, como él afirma, “áreas completas de la vida se basan en nuestra disposición y habilidad para hacer y mantener promesas: como, por ejemplo, el matrimonio o la vida religiosa”³³⁰.

Por otra parte, la lealtad se refiere particularmente a las convicciones personales y a las relaciones con los demás. En cuanto a esta segunda característica de la fidelidad, quien es leal se mantiene firme en todo aquello que cree y permanece al lado de quienes han establecido una relación especial con su persona. Y esto lo hace, aún cuando existan dificultades o inconvenientes importantes para asumir tal postura; o, incluso, cuando las circunstancias demandan sacrificios especiales o una entrega extraordinaria, con el objeto de ser coherente con la lealtad que se profesa. Debido a lo anterior, señala John Blattner, la lealtad ha sido llamada la ‘virtud de los mártires’, porque “es la fortaleza particular del carácter que nos capacita para soportar las pruebas y las persecuciones por el amor de Cristo”³³¹.

En el caso de los formadores, que representan al Señor Jesucristo en su calidad de pastor y formador principal de sus casas de formación, y de quien proviene el llamado vocacional por el que acuden los seminaristas y novicios a estos centros, este rasgo de la fidelidad resulta esencial. En primer lugar, porque de él depende la coherencia para actuar en nombre del Señor y para modelar el carácter de Cristo, ante quienes también habrán de representarlo en sus vidas de ministerio sacerdotal o consagrado. En segundo lugar, porque la formación misma que se brinda en los seminarios y noviciados depende, en gran medida, de la confiabilidad y la lealtad con que los formadores asuman su cometido en esta tarea.

³³⁰ Ibid., p. 112.

³³¹ Ibid., p. 117.

Un formador que no es confiable en sus compromisos, pues no le da un seguimiento responsable a las cosas con que se ha comprometido ni cumple con sus asuntos en el tiempo propuesto, realizará una mediocre labor formativa. Asimismo, quien no se mantiene leal ante las convicciones que proclama tener, ni permanece junto a sus dirigidos apoyándolos en los momentos difíciles o de necesidad, tampoco estará reflejando una imagen coherente como formador.

Por el contrario, el formador que es fiel a sus convicciones, confiable ante sus responsabilidades y leal en todas sus relaciones interpersonales, será un modelo apropiado de madurez de carácter para sus formandos, de manera que ellos también lleguen a ser, en todo lo posible, semejantes a Jesucristo, el buen pastor que los ha convocado a configurarse con él en su vida ministerial.

f. El fruto del Espíritu Santo es... Humildad (Gál 5, 23)

La humildad es una de las virtudes menos comprendidas en lo que se refiere al fruto del Espíritu Santo, pues en lugar de ser considerada hoy en día como una área de fortaleza en el carácter, más bien tiende a ser vista como un rasgo de debilidad. No obstante, en una correcta interpretación bíblica, la humildad es el reflejo de un carácter maduro bien encauzado, dispuesto a servir hasta las últimas consecuencias por aquella causa que le da sentido a la vida de una persona. Por consiguiente, la humildad cristiana no consiste en devaluarse a sí mismo en una especie de negación propia mal entendida, sino en asumir la posición del servidor auténtico de Dios, quien está dispuesto a entregarse en servicio a los demás como expresión concreta de su propósito vital.

En su carta a los Filipenses, San Pablo explica claramente el significado de la humildad cuando exhorta a los cristianos a no hacer nada “por rivalidad o por orgullo, sino con humil-

dad, y que cada uno considere a los demás como mejores que él mismo. Ninguno busque únicamente su propio bien, sino también el bien de los otros” (Fil 2, 3-4). Y, nuevamente, Pablo propone a Jesús como el ejemplo máximo también en esta virtud, sugiriendo que todos tengan “la misma manera de pensar que tuvo Cristo Jesús, el cual, aunque era de naturaleza divina, no insistió en ser igual a Dios, sino que hizo a un lado lo que le era propio, y tomando naturaleza de siervo nació como hombre. Y al presentarse como hombre se humilló a sí mismo, y por obediencia fue a la muerte, a la vergonzosa muerte en la cruz. Por eso, Dios le dio el más alto honor...” (Fil 2, 5-9).

En este mismo sentido, ya Jesús les había propuesto de forma inequívoca a sus discípulos que “el más importante en el reino de Dios es el que se humilla y se vuelve como (un) niño” (Mt 18, 4); para luego explicitarles aún más este concepto, al señalar que “el que quiera ser grande, deberá servir a los demás.., porque el Hijo del hombre no vino para que le sirvan sino para servir” (Mt 20, 26,28). En otras palabras, que así como la posición del niño no es la de dar órdenes, sino la de ser obediente y servir según se le manda, igualmente debía ser la actitud de todos. Y esto, muy particularmente en el caso de quienes gobiernan y ejercen autoridad sobre otros, pues ellos, a imitación de Jesucristo, están especialmente llamados a asumir con humildad la posición de servidores. Bajo esta misma interpretación, Blattner concluye en su libro sobre el fruto del Espíritu Santo, que ser humilde quiere decir “considerarse conscientemente el servidor de otros; así”, insiste este autor, “el ‘considerar a los demás como mejores que sí mismo’ (Fil 2, 3), no significa pensar de sí como en alguien sin valor, sino el tratar a los otros como merecedores de nuestro servicio”³³².

³³² Ibid., p. 123.

Dentro de este contexto, el elemento de la humildad en el carácter maduro del cristiano tiene que ver con una amplia gama de cualidades afines como el ser respetuoso, no defensivo, enseñable y obediente, además de otros rasgos mucho más activos y aparentemente contradictorios, tales como combatividad y celo por el Reino de Dios, y una fortaleza apropiadamente sometida a la voluntad del Señor³³³.

Es muy esclarecedor a este respecto, que en el mismo capítulo de San Mateo donde se describe a Jesús en su entrada a Jerusalén, según fuera profetizado, como un "Rey... humilde, montado en un burro", ocurre inmediatamente un acontecimiento totalmente inesperado: "Jesús entró en el templo y echó de allí a todos los que estaban vendiendo y comprando" (Mt 21, 4-12). Al narrar el evangelista San Juan este mismo evento, concluye que "entonces sus discípulos se acordaron de la Escritura que dice: 'Me consume el celo por tu casa'" (Jn 2, 17). En otras palabras, Jesús, el rey manso y humilde en todo lo que atañe a su propia reputación o interés personal, también sabe actuar de manera combativa y llena de celo cuando se trata de las cosas de su Padre.

Esta situación, hace recordar también otro episodio ocurrido en ese mismo escenario pero dos décadas atrás, cuando Jesús tenía apenas doce años, en el que después de 'perderse' tres días junto a los doctores de la ley en el templo de Jerusalén, les responde enfáticamente a María y a José que él 'debía estar en la casa de su Padre', para luego bajar con ellos humildemente a Nazareth, donde les estaba 'sujeto' (Cf. Lc 2, 41-52). Nuevamente, la humildad de Jesús adolescente se manifiesta tanto en su obediencia intrépida y activa por ocuparse de las cosas de su Padre Celestial, como en una obediencia respetuosa y sencilla para estarles sujeto a sus padres terrenales en su hogar de Nazareth.

En suma, la humildad en el cristiano debe ser siempre la actitud del siervo obediente, que es respetuosa, mansa y serena en lo que atañe a los propios intereses, pero alerta, celosa y combativa cuando se trata de la verdad y la justicia para el establecimiento del Reino de Dios. Esto no supone, sin embargo, que el individuo humilde deba expresarse de forma insegura o que se sienta acomplejado e inferior ante los demás; sino, al contrario, implica el someter la propia fuerza y los intereses personales a la voluntad del Señor, para así actuar humildemente a su servicio con todo el vigor, la capacidad y los dones recibidos, según el llamado de cada quien.

Más aún, ser humilde tampoco implica necesariamente el 'sentirse' humilde, sino el desempeñarse con todo el respeto y la autoridad de un siervo al que su patrón lo ha puesto a cargo de sus cosas. Este 'humilde servidor' -como diría la expresión popular-, no se cree el dueño de aquello que le fue confiado, ni se defiende a sí mismo al realizar sus funciones, sino que más bien defiende a quien sirve y, en su nombre, ejerce su autoridad con la mayor fortaleza y eficacia que le sean posibles.

Esto mismo es lo que debe ocurrir en los seminarios, noviciados y casas de formación, donde los formadores asignados a esta misión son depositarios de una autoridad que no es la suya propia, sino que les viene en última instancia del Señor. Por consiguiente, quienes ocupan este cargo necesitan desempeñarlo con humildad, para servir y no para ser servidos. En este sentido, el comportarse de forma respetuosa y cortés con todos, el estar dispuestos a escuchar y aprender sin ponerse a la defensiva, el responder con una actitud de obediencia ante quienes ejercen su autoridad sobre ellos, constituyen manifestaciones concretas del carácter de un formador maduro que quiere ser un auténtico servidor y un buen modelo para sus formandos.

³³³ Cf. Ibid., pp.119-132.

Igualmente, el servicio de la formación sacerdotal y religiosa demanda que los formadores demuestren un verdadero celo por la rectitud en su vida propia y en la de sus dirigidos, que subordinen sus intereses y preferencias personales a la voluntad del Señor, y que estén prestos a usar su autoridad, benévola pero firmemente, para guiar a los formandos por el camino que los conduzca a convertirse también, como sacerdotes y religiosos, en servidores maduros del pueblo de Dios. En fin, que, a imagen de Jesucristo, no busquen ensalzarse ni defenderse a sí mismos, sino que se entreguen auténticamente a la causa del Reino, por la cual han sido llamados a esta tarea tan importante para la vida de la Iglesia.

g. El fruto del Espíritu Santo es... Dominio Propio (Gál 5, 23)

Entre los distintos elementos que conforman el fruto de la madurez en el Espíritu Santo, podría decirse que el primero de ellos, el amor, es el que motiva y fundamenta la existencia de los otros. Asimismo, el dominio propio, que constituye el último de la lista de Pablo en Gálatas 5, 22, es la virtud que capacita al cristiano para la adquisición de todas las demás virtudes. A este respecto, Blattner señala que "en cada cualidad que hemos tratado como parte del fruto del Espíritu, hemos visto que el Espíritu Santo es su fuente, pero que nosotros debemos cooperar activamente con él para que se de el crecimiento"³³⁴. El dominio propio, entonces, es la capacidad de gobernarnos a nosotros mismos para así poder expresar, de maneras concretas, el amor, la alegría, la paz, la paciencia, la fidelidad, la humildad, etc., como manifestaciones conductuales de un carácter cristiano maduro. Cuando Jesús llegó a orar a Getsemaní la noche antes de su muerte, les pidió a Pedro, Santiago y Juan que lo acompañaran en su angustia y velaran con él. Así que, adelantándose un poco cayó en tierra,

³³⁴ Ibid., p. 139.

y en oración le suplicaba al Padre que "a ser posible pasara de él aquella hora. Y decía: '¡Haba, Padre!: todo es posible para ti; aparte de mí esta copa; pero que no sea lo que yo quiero, sino lo que quieras tú'. Viene entonces y los encuentra dormidos; y dice a Pedro: 'Simón, ¿duermes?, ¿ni una hora has podido velar? Velad y orad, para que no caigáis en tentación; que el espíritu está pronto, pero la carne es débil'" (Mc 14, 32-38).

En este pasaje, ya citado anteriormente por su gran riqueza de contenido existencial, se comprueba la cualidad del dominio propio que tenía Jesús, a diferencia del que demostraron sus discípulos. Jesús está en capacidad de comportarse conforme a la voluntad de su Padre, aún a pesar de su temor, de su tristeza y de su angustia. Los discípulos, por el contrario, no pueden ni siquiera vencer el sueño para hacer lo que su maestro les ha pedido. Y Jesús los reprende, exhortándolos a velar y orar, como una forma de capacitarse para poder decirle siempre 'sí' a Dios, y 'no' a cualquier otra cosa que se oponga a su plan. Ya él mismo había puesto en práctica su propio consejo en muchas ocasiones, particularmente cuando se retiró al desierto por cuarenta días al inicio de su vida pública, así como en incontables noches o madrugadas de oración a lo largo de su trayecto misionero. Por eso, cuando llega el momento cumbre en el que ha de enfrentar el desafío más difícil de su misión mesiánica, una vez más renueva su obediencia al Padre, como el nuevo Adán que está siempre dispuesto a someterse a la voluntad de Aquel que lo envió.

Por consiguiente, el dominio propio no consiste sólo en negarse a sí mismo para evitar caer en la tentación, sino, sobre todo, en hacer todo aquello que Dios nos manda. Blattner manifiesta que el Señor "nos ha llamado a ser administradores sobre nosotros mismos -nuestras vidas, nuestros talentos, nuestros deseos, nuestras acciones-. Él quiere que nos 'gober-

nemos' bien y sabiamente en nombre suyo. (Por tanto), eso es lo que se entiende por dominio propio"³³⁵.

Más aún, para apoyar el crecimiento en esta área tan vital para la vida cristiana, Blattner propone varios pasos que facilitan su ejercicio: Todo empieza por 'desear' adquirir dominio propio y 'decidir' caminar en esa dirección. También es preciso 'formarse' sabia y realistamente en esta cualidad, pues no conviene emprender proyectos de autocontrol que nos sobrepasan, sino que hay que proceder gradual y pacientemente aumentando nuestra capacidad para hacerlo. 'Vivir en un ambiente ordenado' favorece, a su vez, el manejo de sí mismo, ya que, según Blattner, "circunstancias caóticas ponen una presión innecesaria sobre las áreas de debilidad; (mientras que) un ambiente apacible y ordenado libera para enfocar toda tu energía en el problema por resolver"³³⁶. Además, 'apoyarse en la fe' nos abre a recibir la fuerza de Dios; pues, como afirma San Pablo, "todo lo puedo en aquel que me fortalece" (Fil 4, 13). Asimismo, es conveniente 'apoyarse en otras personas' que nos animen y nos corrijan en nuestros esfuerzos por organizar y disciplinar nuestras vidas. Finalmente, se deben 'superar los pensamientos negativos', que tienden a desalentar los mejores propósitos, de manera que se sustituyan por pensamientos positivos que nos motiven y fortalezcan para el logro de nuestras metas.

Esto mismo es lo que hacen aquellos atletas que se preparan integralmente para una competencia deportiva, y que ejercitan autocontrol y disciplina para alcanzar sus propósitos. Y, no solo lo hacen en lo que atañe específicamente a la práctica de su deporte, sino que, a raíz de sus esfuerzos, muchos de ellos se convierten con el tiempo en personas altamente disciplinadas en todo lo concerniente a sus hábitos de alimenta-

ción, de sueño, de diversión, etc., de forma que su vida entera se ordena hacia el logro de la excelencia atlética. ¡Cuánto más debieran hacerlo los cristianos, exclama San Pablo, quienes corren por una corona incorruptible! (Cf. 1Co 9, 25-27). Porque, tal y como concluye Blattner su capítulo sobre el dominio propio, "nosotros procuramos el autocontrol, no como un fin en sí mismo, sino por lo que puede ayudarnos a vivir para Dios"³³⁷.

Los formadores que se destacan en el dominio propio, como cualidad que los capacita para el logro de todas las demás virtudes de la madurez cristiana, son claramente los que también se manifiestan como personas amorosas, alegres, apacibles, pacientes, fieles y humildes, según propone San Pablo en los elementos básicos que constituyen el fruto del Espíritu Santo. Esto implica, por consiguiente, la capacidad de gobernarse a sí mismos de forma que puedan decirle siempre 'sí' a Dios, y 'no' a todo aquello que los aparte de la voluntad de Dios.

Más aún, al ejercitar esta virtud en sus vidas personales y en su labor formativa, los formadores demuestran ante sus dirigidos que el dominio propio no tiene por qué verse como un rasgo represivo del carácter, sino que más bien constituye una cualidad que capacita para vencer los obstáculos y los malos hábitos, que multiplica la efectividad personal en el servicio del Señor, y que permite vivir vidas llenas de paz y de crecimiento espiritual. De esta manera, los formadores pueden convertirse en ejemplos vivos de una vida cristiana realizada a plenitud, y mostrar el camino hacia un ministerio sacerdotal o religioso recto y maduro. En fin, que cuando se trata de la formación de los futuros pastores y ministros de la Iglesia, se comprueba ampliamente aquello de que 'las palabras conmueven, pero los ejemplos arrastran'.

³³⁵ Ibid., p. 133.

³³⁶ Ibid., p. 141.

³³⁷ Ibid., p. 144.

En fin, el autor John Blattner, a quien hemos citado extensamente en este capítulo, concluye su libro reafirmando que, aunque Dios precisa de nuestra colaboración, es el Espíritu Santo el que hace la obra de formar un carácter semejante al de Cristo Jesús en la vida de los creyentes.

Por consiguiente, él propone cuatro principios de crecimiento espiritual que contribuyen a dejarse moldear por Dios en esta área tan importante del carácter. El primero es 'experimentar la vida de Dios', acudiendo continuamente a las fuentes de la gracia. Segundo, él sugiere cultivar en todo tiempo la práctica de 'la presencia de Dios', siguiendo la línea de la recomendación que hace San Buenaventura a los superiores, formadores y líderes religiosos, en la descripción de la 'sexta ala del Serafín' sobre la 'devoción a Dios'. En tercer lugar, Blattner plantea la necesidad de 'imitar el carácter de Cristo', epitome y plenitud de la madurez cristiana, tal y como hemos considerado en el desarrollo de cada una de las virtudes del fruto del Espíritu Santo. Finalmente, este autor recomienda 'aceptar la prueba de Dios', pues el Señor ejercita a sus elegidos en el cultivo de cada uno de estos rasgos para su mayor crecimiento y maduración. Así, no deberíamos extrañarnos, por ejemplo, que si deseamos crecer en paciencia, Dios permita a veces el surgimiento de obstáculos que la pongan a prueba, de manera que esta pueda fortalecerse hasta convertirse en otra más de las cualidades que conforman un carácter cristiano maduro.

Finalmente, además de la intervención imprescindible de la gracia de Dios para el desarrollo hacia la madurez cristiana, es preciso enfatizar también la necesidad de capacitarse en los distintos comportamientos específicos que reflejan esta madurez, lo que contribuye grandemente a la superación de los diversos obstáculos emocionales que atentan contra la práctica de cada una de estas virtudes. Porque, de acuerdo con un principio psicológico demostrado contundentemente por la

Teoría Conductista, es más fácil modificar conductas que cambiar actitudes o sentimientos. En consecuencia, si se aprende gradualmente a actuar de formas correctas en los diversos elementos del fruto de la madurez cristiana -según el ejemplo de Jesús y por el poder del Espíritu Santo-, también las emociones y sentimientos se irán alineando poco a poco con esta forma de comportarse, lo que a su vez permitirá la consolidación de una manera habitual de conducirse madura y coherente con el llamado cristiano.

Ahora bien, el cumplir a cabalidad las exigencias de cada uno de estos rasgos del fruto del Espíritu Santo, tampoco garantiza la madurez perfecta. Porque, como sostiene el Padre Luigi M. Rulla,

la madurez afectiva (y la consistencia de la personalidad que puede llevar a la misma) no es 'de por sí' una virtud cristiana, ni tampoco la perfección cristiana; por ejemplo, según la diversa conciencia, los individuos tienen exigencias distintas para ser consistentes, pues la consistencia no coincide con la santidad. Sin embargo, sin consistencia y madurez afectiva, que puede derivarse de ella, el pleno desarrollo de los frutos del Espíritu Santo en las virtudes cristianas, como medio de manifestación visible y/o comunicación social de los valores de Cristo, puede ser afectado y lo mismo la eficacia profética socioeclesial de los sacerdotes y religiosos³³⁸.

Sin embargo, esta comprensión de que la madurez afectiva e incluso cristiana no equivale exactamente a la santidad, no exime a los formadores de procurar tender continuamente hacia ella. Porque, como también diría Rulla, aún cuando ciertos

³³⁸ L. RULLA, *Psicología profunda y vocación: I Las personas*, Sociedad de Educación Atenas, Madrid, 1984, pp.186-187.

*individuos no tienen la capacidad de desarrollar las virtudes cristianas completamente en su manifestación externa no serán necesariamente menos santos, ya que sus continuos esfuerzos por lograr su desarrollo puede llevarlos a la santidad. Pero los límites de su personalidad pueden ser un peso molesto para ellos y para la comunidad en la que trabajan y viven*³³⁹.

Y si esto resulta ser verdadero aplicado a la realidad de cualquier cristiano, sin importar el contexto comunitario en el que se encuentre, cuánto más podría decirse del caso del formador de sacerdotes, religiosos o religiosas, que en tantos sentidos se constituye en el centro y el modelo de la comunidad seminarística o el noviciado que él o ella presiden. De aquí la necesidad imperiosa de formadores maduros que sepan imprimir un sello de auténtica madurez en la vida de sus dirigidos.

LA MADUREZ DEL FORMADOR Y LAS ÁREAS DE FORMACIÓN EN LOS SEMINARIOS

En el documento de *Directrices sobre la preparación de los formadores en los seminarios* (1993), antes citado, se hace una alusión directa a los Evangelios, cuando se recuerda que "la formación de los Apóstoles fue una tarea que Jesús se reservó para sí, atribuyéndole una importancia fundamental para la suerte futura de la Iglesia. Él confió más tarde esta tarea a los Apóstoles para que así continuaran, con la asistencia especial del Espíritu Santo, su obra y llegaran a ser, a su vez, formadores de sus discípulos y colaboradores. Se puede decir, por tanto, que el Divino Maestro es el primer inspirador y modelo de todo formador y que, por consiguiente, no 'hay verdadera labor formativa para el sacerdocio sin el influjo del Espíritu San-

³³⁹ Ibid., pp. 186-187.

CUADRO: CONCEPTOS QUE CARACTERIZAN LA MADUREZ DEL FORMADOR

IDENTIDAD	MODELO DE IDENTIDAD SACERDOTAL	FORMADOR DE MADUREZ HUMANA Y ESPIRITUAL
INTIMIDAD	MODELO DE FRATERNIDAD PRESBITERAL	FORMADOR DE MADUREZ COMUNITARIA
GENERATIVIDAD	MODELO DE CARIDAD PASTORAL	FORMADOR DE MADUREZ ACADÉMICA Y PASTORAL

to³⁴⁰341. De aquí que al considerar a continuación las características de los formadores, propuestas por la 'Congregación para la Educación Católica', estas deben asociarse directamente con la persona de Jesucristo, como primer formador de sacerdotes y ejemplo máximo de la identidad del hombre nuevo que, en el contexto de la Iglesia, realiza el ministerio de salvación en el mundo.

En el Cuadro "Conceptos que caracterizan la madurez del Formador" se sistematizan conceptualmente aquellas características de los formadores relacionadas con las áreas de la identidad, la intimidad y la generatividad, propuestas por Erik Erikson, las cuales constituyen la expresión concreta que como 'modelos' de identidad, fraternidad y caridad sacerdotal, y como 'moldeadores' o formadores de madurez humana, espiritual, comunitaria, académica y pastoral, necesitan reflejar los sacerdotes y religiosos responsables por los seminarios y noviciados en la Iglesia.

En este sentido, es preciso aclarar que en cuanto a las áreas de formación de los seminaristas, se han resaltado tradicionalmente a nivel estructural las dimensiones humana, espiritual, intelectual y pastoral³⁴². Sin embargo, en la actualidad se viene añadiendo también, como parte del programa formativo de la mayoría de seminarios diocesanos, tanto a nivel latinoamericano como mundial, la dimensión comunitaria, debido a la conciencia creciente del papel que esta quinta dimensión representa para el ejercicio ministerial de los futuros pastores de la Iglesia en nuestros países³⁴³. Esta disposición reciente, por otra parte, tampoco discrepa con la que asume teó-

³⁴⁰ P.D.V., 65.

³⁴¹ *Directrices*, 17.

³⁴² Cf. P.D.V., 42-56.

³⁴³ Cf. *La formación para el sacerdocio ministerial*, Conferencia Episcopal Argentina, (1994); *Formação dos presbíteros da Igreja no Brasil*, Conferencia Nacional dos Bispos do Brasil, 1995, etc.

ricamente el Magisterio Universal, pues el mismo Juan Pablo II, en su exhortación apostólica *Pastoris dabo vobis*, manifiesta con claridad que "la formación de los aspirantes al sacerdocio exige ciertamente no sólo la preparación especial de los formadores, que sea verdaderamente técnica, pedagógica, espiritual, humana y teológica, sino también el espíritu de comunión y colaboración en la unidad por desarrollar el programa³⁴⁴.

Por lo tanto, al complementarse seguidamente las '*Directrices*' de la Congregación para la Educación Católica con ciertos rasgos específicos sugeridos por la Organización de Seminarios de Venezuela, OSVEN, en un documento titulado *Propuestas para un Perfil del Sacerdote Formador a la Luz de las Exigencias de la Iglesia y de las Circunstancias Actuales* (1991), los parámetros resultantes se clasifican según cada una de las cinco áreas de formación arriba mencionadas. Así, las áreas humana y espiritual corresponderán al 'sentido de identidad' del formador, el área comunitaria a su 'sentido de intimidad', y las áreas académica y pastoral al 'sentido de generatividad'. De esta manera, se pretende definir un perfil del tipo de formador más capaz de acompañar, orientar y modelar las vidas de sus formandos de forma integral. Pues, como también lo indica la Conferencia Nacional de Obispos del Brasil al definir las áreas de la labor formativa, en procura de la "maduración integral y armónica del futuro pastor, ténganse presentes las diversas dimensiones pastoral, humano-afectiva, comunitaria, espiritual e intelectual, así como la integración y articulación de las mismas"³⁴⁵.

³⁴⁴ P.D.V., 66.

³⁴⁵ CNBB, *Formação dos presbíteros da Igreja no Brasil: directrizes básicas*, Documentos da CNBB (55), Paulinas, São Paulo, 1995, n. 92.

1. El sentido de identidad y la formación para la madurez humana y espiritual en los seminarios

Así como los fundamentos de una sólida identidad humana, cristiana y sacerdotal constituyen la base de la personalidad madura del formador, su identidad particular, en tanto a la función específica que desempeña dentro de un seminario o noviciado, debe caracterizarse por un tipo de modelaje apropiado para el trabajo formativo, precisamente en las áreas de maduración humana y espiritual de los formandos a su cargo.

Para este fin, la Congregación para la Educación Católica ha señalado, en su Documento de Directrices, ciertos rasgos comunes a todos los formadores de los seminarios que conviene analizar, en este punto, relacionándolos con la fisonomía o 'sentido de identidad' del formador. Sin embargo, al citar tales características es preciso recordar, como se hace en el mismo Documento, que "la individuación de los criterios para la elección de los formadores supone siempre un ideal". Por lo tanto, se procura aquí "presentar una rica relación de cualidades, sin pretender por ello que todas esas dotes y facultades se encuentren en grado perfecto en cada persona... (No obstante), aún teniendo presentes los límites impuestos por las situaciones concretas y las posibilidades humanas, no se ha considerado inútil poner el ideal un poco por encima de tales presumibles limitaciones, a fin de que constituya un constante reclamo y estímulo hacia la superación"³⁴⁶.

Es por esto, que en lo tocante al sentido que define el 'quién soy yo' del formador, este debe ser considerado como un 'modelo' de 'identidad' sacerdotal o religiosa, y como un 'moldeador' de madurez humana y espiritual en los seminaristas o novicios. Con tal propósito, por ende, se plantean a continuación dos características específicas que preten-

den asegurar, en la medida de lo posible, una labor madura de los formadores en este campo.

a. *Espíritu de fe*

La primera característica se refiere en particular a la dimensión espiritual, sin cuyo concurso el trabajo formativo carecería de su ingrediente principal, la gracia de Dios, personificada en el ejemplo vivo y auténtico del formador, quien representa al Señor Jesús ante los seminaristas o novicios en su figura de pastor. A este respecto, en el Documento de Directrices se esclarece que "el formador debe ser en primer lugar hombre de fe firme, bien motivada y fundada, vivida en profundidad de modo que se transparente en todas sus palabras y acciones... El formador que vive de fe educa más por lo que es que por lo que dice. Su fe se traduce en un coherente testimonio de vida sacerdotal, animada de celo apostólico y de vivo sentido misionero... Quien ha encontrado, en la perspectiva de la fe, el sentido de la vida en el propio sacerdocio es capaz de irradiar el gozo de la propia vocación y de comunicarlo a los demás. El espíritu de fe va acompañado y sostenido por el amor a la oración. Los seminaristas necesitan, hoy más que nunca, ser educados 'al significado humano profundo y al valor religioso del silencio'"³⁴⁷. Así, mediante el testimonio personal de los mismos formadores se trata de alcanzar el objetivo de una adecuada formación espiritual en la vida de los seminaristas.

A su vez, este objetivo, tal y como lo define muy apropiadamente la Conferencia Episcopal Argentina, consiste primariamente en procurar

³⁴⁶ *Directrices*, 25.

³⁴⁷ *Directrices*, 26 y 27.

la consolidación de la vida cristiana de los seminaristas, surgida de una experiencia personal de Cristo y de su Iglesia, que los anime a una conversión totalizante y a una elección y seguimiento radical de Jesucristo. La búsqueda de Jesús ha de conducirlos cada día a una relación de profunda amistad con Él... (Además), singular importancia posee la formación de las virtudes cristianas en general y particularmente de las virtudes teologales. Será necesario, por tanto, practicar una verdadera pedagogía de la fe, a fin de que los seminaristas vayan creciendo en la capacidad de descubrir la presencia de Dios que se manifiesta salvador, tanto en sus vidas como en la de los hombres.

Asimismo, en relación con la práctica de una espiritualidad diocesana, los obispos argentinos manifiestan que

la formación específicamente sacerdotal tendrá como objetivo el 'cultivo de la identidad del sacerdote diocesano'. Se tratará de que los seminaristas vayan configurando su mente, corazón y actitudes con Cristo Pastor que los llama a consagrarse totalmente a Él y a su misión capital en la Iglesia y en el mundo... (No obstante), la espiritualidad del sacerdote diocesano y secular, por su misma naturaleza, ha de abrir a los futuros presbíteros al diálogo y comunión con otras espiritualidades, que tendrán que conocer y alentar a la hora de ser pastores de todos³⁴⁸.

Finalmente, la misma Conferencia Episcopal Argentina concluye, en este sentido, que

los sacerdotes elegidos por el Obispo para desarrollar la misión de 'formadores' en el Seminario, deberán, a ejemplo de

³⁴⁸ C.E.A., *La formación para el sacerdocio ministerial: plan para los seminarios de la República Argentina*, Oficina del Libro, Buenos Aires, 1994, nn. 97-99 y 102.

Cristo, introducir a los seminaristas en la intimidad con el Señor. Su paternidad adquiere así una mayor profundidad, pues participan de la relación más íntima, vital y creativa de Jesús con los apóstoles³⁴⁹.

b. Madurez humana y equilibrio psíquico

Esta segunda característica atañe más bien a la dimensión humana, en la cual el formador necesita reflejar, aunque sin pretensiones de ser perfecto, el suficiente equilibrio y madurez que le permitan convertirse en un punto de referencia de las distintas cualidades de carácter desarrolladas hasta aquí en este capítulo. Ahora bien, al tratar de operacionalizar las conductas que más ayudan a la labor formativa en este campo, en el Documento de Directrices se señala que la madurez y el equilibrio corresponden a

un aspecto de la personalidad que es difícil definir en abstracto, pero que corresponde en concreto a la capacidad para crear y mantener un clima sereno, de vivir relaciones amistosas que manifiesten comprensión y afabilidad, de poseer un constante autocontrol. Lejos de encerrarse en sí mismo, el formador se interesa por el propio trabajo y por las personas que le rodean, así como también por los problemas que ha de afrontar diariamente. Personificando de algún modo el ideal que él propone, se convierte en un modelo a imitar, capaz de ejercer un verdadero liderazgo y, por tanto, de comprometer al educando en el propio proyecto formativo³⁵⁰.

Por consiguiente, con el propósito de llegar a convertirse en esa personificación del ideal que se procura moldear en los seminaristas, el formador debe tener muy claros los objetivos específicos del proceso de maduración hacia el sacerdocio en

³⁴⁹ Ibid., n. 260.

³⁵⁰ Directrices, 33.

la dimensión humana. En cuanto a esto, la Conferencia Episcopal Argentina realiza también una muy buena síntesis de tales objetivos básicos, basándose en documentos del magisterio reciente tales como *Optatam Totius* (n. 11), *Pastores dabо vobis* (n. 43) y en las *Normas básicas de la formación sacerdotal* (n. 51) según la Congregación para la Educación Católica. En ellos se propone que

*se ha de educar a los seminaristas para que puedan crecer en las principales virtudes y valores humanos, especialmente los siguientes: sinceridad y amor a la verdad; prudencia en los juicios y decisiones; fidelidad a la palabra dada; búsqueda constante de la justicia y de la paz; capacidad de amistad, hospitalidad, diálogo, colaboración, agradecimiento y perdón; espíritu de servicio, solidaridad y sacrificio; austeridad, laboriosidad, responsabilidad e iniciativa; moderación en el hablar y actuar; aptitud para el silencio y la soledad*³⁵¹.

Todas estas virtudes y valores el formador necesita poseerlos y modelarlos, en primer término, para así poderlos transmitir eficazmente a sus formandos. Más aún, según palabras de los obispos brasileños, “los formadores, directores espirituales y otros eventuales asesores en el cuidado por la formación psico-afectiva de los candidatos, deben acompañar con atención, naturalidad y confianza la evolución de cada una de estas características, atentos a la manera individual con que cada uno se desenvuelve, en una experiencia personal que es irrepetible”³⁵². Ahora bien, tras la búsqueda de estas metas de maduración integral en las distintas dimensiones aquí planteadas, la Organización de Seminarios de Venezuela, OSVEN, en su documento de *Propuestas para un Perfil del Sacerdote Formador a la Luz de las Exigencias de la Iglesia y de las Circunstancias Actuales* (1991), presenta un interesante listado de cua-

lidades específicas que pudieran servir de guía para la selección y maduración creciente de los sacerdotes encargados de esta importantísima labor en la Iglesia.

En relación con la Dimensión Espiritual, la OSVEN propone el pasaje de “sed santos como es santo vuestro Padre Dios” (Mt 5, 48), junto a las siguientes cualidades espirituales del formador:

- *Espiritualidad cristocéntrica, eclesial y mariana en la especificidad diocesana.*
- *Acompaña al formando en su itinerario espiritual respetando su desarrollo y motivando nuevas experiencias, proponiendo modelos de vida sacerdotal diocesana.*
- *Vivencia y testimonio de vida teologal (fe, esperanza, caridad), como experiencia de Dios en la propia historia de salvación.*
- *Tiene como centro y culmen de su vida y ministerio sacerdotal a la Eucaristía. Valora el sacramento de la Reconciliación. Celebra la fe en los Sacramentos a la luz de la Palabra y en el seno del seminario como comunidad eclesial.*
- *Identificado con Cristo Sacerdote y Víctima. Ejemplo en la ascesis cristiana vivida desde el gozo de la experiencia Pascual en la humildad, pobreza, castidad y obediencia.*
- *Fomenta y vive los diversos medios de santificación, en particular, dirección espiritual, recogimiento interior, retiros espirituales.*
- *Vivencia de la caridad pastoral en comunión con el Obispo, propio presbiterio y demás miembros del Pueblo de Dios.*
- *Fomenta y vive la 'unidad de vida'.*
- *Valora, orienta y reasume la espiritualidad laical, la de los movimientos y grupos apostólicos y la religiosidad popular.*
- *Fomenta y propicia la vivencia espiritual de ministerios y órdenes*³⁵³.

³⁵¹ CEA, *op. cit.*, n. 86.

³⁵² CNBB, *op. cit.*, 1995, n.120.

³⁵³ Organización de Seminarios de Venezuela (OSVEN) *Propuestas para un perfil del sacerdote formador a la luz de las exigencias de la Iglesia y de las circunstancias actuales*, Publicación poligrafiada, Caracas, 1991.

Por otra parte, en cuanto a la Dimensión Humana, la OSVEN se inspira en el capítulo quinto de la carta a los Hebreos, donde se afirma que “todo sumo sacerdote es tomado de entre los hombres y puesto entre los hombres para las cosas de Dios” (Hb 5, 1); proponiéndose así las siguientes cualidades para el formador en esta área:

- *Abierto, (capacidad para la) escucha, sincero, desprendido, libre, ecuánime, alegre, responsable, amable, gentil, prudente, creativo, laborioso, firme, paciente, humilde, disponible, obediente, austero, convencido, motivado, realista, analítico.*
- *Conoce sus limitaciones, desea superarse, corrige y acepta correcciones.*
- *Juicio ponderado y reflexivo (sentido común).*
- *Madurez afectiva en todas sus dimensiones (motivacional, emocional, sexual).*
- *Integrado a su propia realidad familiar y conocedor de la realidad situacional del formando (psicológica, familiar, cultural).*
- *Motivador de virtudes humanas en los formandos.*
- *Preocupado por su salud, sabe descansar y recrearse³⁵⁴.*

2. El sentido de intimidad y la formación para la madurez comunitaria en los seminarios

Al considerarse el sentido de comunión y de interacción afectuosa con los demás, como elementos de la madurez sacerdotal y religiosa dentro de la dimensión Eriksoniana de la ‘intimidad’, es claro que el formador debe asumirlos, de manera específica, en su propia vida, para poder convertirse en un buen promotor de fraternidad presbiteral y en un animador auténtico de vida comunitaria entre los seminaristas. Así lo resalta *Pastores dabo vobis*, según se indicó anteriormente, cuando su Santidad Juan Pablo II agregaba, a la necesidad de

preparación de los formadores en los niveles técnico, pedagógico, espiritual, humano y teológico, una especial aptitud relacionada con el “espíritu de comunión y colaboración en la unidad”³⁵⁵. Debido a esto, y en todo lo que se refiere al sentido de ‘intimidad’ del formador, este necesita crecer como ‘modelo’ de ‘fraternidad’ sacerdotal y religiosa, para así llegar a ser también un buen ‘moldeador’ de madurez comunitaria en los seminaristas.

Para que esto ocurra de forma apropiada, la Congregación para la Educación Católica sugiere, en su documento de ‘Directrices’, las siguientes tres cualidades que distinguen al formador maduro a nivel comunitario.

a. Espíritu de comunión

Jesús expresó, al concluir su ‘última cena’ con sus discípulos, que el mundo solo llegaría a reconocerlo como el enviado de Dios si ellos se mantenían estrechamente unidos los unos con los otros (Jn 17, 21). Esto mismo lo reafirma el documento de ‘directrices’ cuando exhorta a que

los formadores vivan una muy estrecha unión de espíritu y de acción y formen entre sí y con los alumnos una familia que responda a la oración del Señor: ‘que sean una sola cosa’ (Jn 17, 11) y fomenten en los alumnos el gozo por su propia vocación... Se puede decir que el formador es auténtico en su servicio y que responde a las exigencias de su ideal sacerdotal, sólo en la medida en que se sabe comprometer y sacrificar por la unidad, cuando en su pensamiento, en sus actitudes y en su oración refleja solicitud por la unión y cohesión de la comunidad a él confiada... Este principio de comunión se traduce en una espontánea y fraterna capacidad de colaboración³⁵⁶.

³⁵⁴ Ibid.

³⁵⁵ P.D.V., 66.

³⁵⁶ Directrices, 29.

b. Limpia y madura la capacidad de amar

Este espíritu de comunión debe edificarse sobre las bases de una adecuada madurez en el plano afectivo, de manera que el formador no solo se relacione bien consigo mismo como reflejo de una sana autoestima, sino que lo haga también con los demás mediante el cultivo de vínculos de unión fraterna cálidos y significativos. A esto alude el documento de 'directrices' cuando plantea que

es importante asegurar en los formadores, como parte integrante de la madurez global., un buen grado de madurez afectiva. Con esta expresión se entiende el libre y permanente control del propio mundo afectivo: la capacidad para amar intensamente y para dejarse querer de manera honesta y limpia. Quien la posee, está normalmente inclinado a la entrega oblativa al otro, a la comprensión íntima de sus problemas y a la clara percepción de su verdadero bien. No rechaza el agradecimiento, la estima o el afecto, pero los vive sin pretensiones y sin condicionar nunca a ellos su disponibilidad de servir. Quien es afectivamente maduro jamás vinculará los otros a sí; estará, por el contrario, en condición de cultivar en ellos una afectividad igualmente oblativa, centrada y basada en el amor recibido de Dios en Cristo Jesús y a El siempre, en última instancia, referida³⁵⁷.

c. Capacidad para la escucha, el diálogo y la comunión

En tercer lugar, se señalan también ciertas destrezas o aptitudes específicas, a nivel conductual, que reflejan concretamente el espíritu de comunión y la capacidad de amar, a saber: la capacidad para la escucha, para el diálogo y para la comunicación. Según el documento de 'directrices',

³⁵⁷ Directrices, 35.

de estas tres aptitudes depende en gran parte el éxito de la labor formativa... Para el establecimiento de esta relación son muy decisivas las intervenciones psicológicamente acertadas y bien dosificadas del formador. Es preciso evitar, por una parte, un comportamiento demasiado pasivo que no promueve el diálogo; y, por otra, una intromisión excesiva que pueda bloquearlo. La capacidad de una comunicación real y profunda logra alcanzar lo más profundo de la persona del alumno; no se contenta con una percepción exterior, en el fondo peligrosamente ilusoria, de los valores que se quieren comunicar; suscita dinamismos vitales a nivel de la relacionalidad, que ponen en juego las motivaciones más auténticas y radicales de la persona, al sentirse escuchada, estimulada y valorizada³⁵⁸.

Debido a todo lo anterior, al tratar de definir la centralidad que tiene el sentido de pertenencia y fraternidad dentro del ámbito seminarístico, los obispos de Brasil insisten en que

es esencial asegurar a los formadores y seminaristas las condiciones efectivas de una vida comunitaria inspirada por el Evangelio, cualquiera que sea la solución institucional adoptada, (tanto en un) seminario grande o en comunidades menores³⁵⁹.

Asimismo, los obispos argentinos enfatizan, a este respecto, que para los seminaristas la vida en comunidad "posee una importancia decisiva debido a las posibilidades que ofrece para su maduración humana, cristiana y sacerdotal. Cuando está animada adecuadamente", dicen ellos, "la vida comunitaria permite que el joven viva una nueva y más auténtica relación consigo mismo y con los demás. El seminarista aprende de manera progresiva a conocerse, aceptarse y vivir en paz

³⁵⁸ Directrices, 37.

³⁵⁹ CNBB, op. cit., 1995, n. 101.

consigo mismo, disponiéndose para entablar vínculos de amistad y solidaridad, dentro de la Iglesia y en relación con el mundo”³⁶⁰. De este modo, los obispos brasileños y argentinos coinciden en que la vida comunitaria, dentro del ámbito seminarístico, constituye esa tierra fértil que hace germinar, con mayor eficacia, la semilla de la identidad, la intimidad y la generatividad sacerdotal de los futuros pastores y ministros de la Iglesia.

En consecuencia, este tipo de fraternidad que los formadores necesitan ejemplificar y promover en sus seminarios, responde al anhelo de un estilo de vida sacerdotal mucho más pleno y satisfactorio que el que tristemente han vivido tantos sacerdotes formados en la antigua tradición de un ministerio solitario e individualista. Como lo manifiestan de forma inequívoca los seminaristas y formadores del Seminario ‘Nuestra Señora de Suyapa’, en Honduras, al suscribir lo que denominaron *Un proyecto de vida sacerdotal*,

*esta vida comunitaria responde a la aspiración fundamental de toda persona: amar y sentirse amada. Vivida seriamente, llega a ser una fuerza que nos ayuda a crecer como personas y a escapar del vacío humano y espiritual ocasionado por el encerramiento sobre sí mismo. La vida comunitaria, al favorecer la ayuda mutua, los intercambios y el diálogo, nos permite prestar un servicio pastoral más eficaz. Y al favorecer nuestra realización como personas y como pastores, nos ayuda a perseverar en nuestra vocación*³⁶¹.

Más aún, para que los sacerdotes puedan llegar a experimentar este sentido de comunión y fraternidad que aliente su labor pastoral, es preciso tomar medidas que aseguren que la vivencia comunitaria, practicada dentro del ámbito del semi-

nario, no decaiga a partir de la ordenación sacerdotal. En esto insisten seriamente los obispos brasileños cuando manifiestan que

*esta vida, iniciada en el seminario, debe continuar en el presbiterio e igualmente en formas de vida común, a ejemplo de algunas diócesis, donde grupos de presbíteros viven en comunidad, atendiendo conjuntamente una área pastoral específica, urbana o rural. Estas comunidades ofrecerán ‘un ejemplo luminoso de caridad y de unidad’*³⁶².

Por consiguiente, para llegar a ser ese auténtico modelo de fraternidad presbiteral que demanda la Iglesia en la actualidad, es preciso que el formador se abra a un tipo de vivencia fraterna que sólo puede lograrse dentro del contexto de alguna pequeña comunidad de hermanos sacerdotes, cuando estos se reúnen con regularidad, aprenden a compartir sus vidas y se apoyan mutuamente. En algunos casos, esta vivencia puede promoverse incluso dentro del mismo consejo de formadores del seminario. Lo que implicará trascender la relación meramente funcional de compañeros, tan necesaria como parte de su desempeño como equipo de trabajo, para cultivar también el aspecto relacional del compartir fraterno, entre amigos que van aprendiendo a conocerse y apoyarse a nivel personal.

Asimismo, el rol que el formador asume como moldeador de una auténtica fraternidad presbiteral, se verá altamente potenciado si promueve y asesora la marcha de los llamados “grupos de vida”, que ya funcionan en diversos seminarios a nivel latinoamericano (por ejemplo: Costa Rica, México, Colombia, Chile, Bolivia, Brasil, Argentina, etc.). En esos pequeños grupos, los seminaristas aprenden cotidianamente las ven-

³⁶⁰ CEA, *op. cit.*, 1994, n. 189.

³⁶¹ SEMINARIO ‘NUESTRA SEÑORA DE SUYAPA’, *op. cit.*, 1982, No.53.

³⁶² P.D.V., 81; CNBB, *op. cit.*, 1995, n.104.

tajas del apoyo fraterno en las áreas de la oración, las relaciones, el estudio y el servicio, que resultan comunes a toda experiencia eclesial, y que también corresponden directamente con las cinco dimensiones prioritarias de la formación seminarística aquí descritas (Ver capítulo sobre 'Los Grupos de Vida para seminaristas y sacerdotes' - anexo).

En este sentido, los obispos brasileños reconocen claramente que "para el desarrollo de su espiritualidad (al igual que para las otras áreas en su crecimiento), el seminarista encuentra el apoyo de la comunidad formativa y, especialmente, de su pequeña comunidad o equipo de vida"³⁶³. Lo que quiere decir, en otras palabras, que al promover y acompañar el desenvolvimiento de esta dinámica de grupos fraternos, el formador se asegura de un instrumento ampliamente eficaz para el desempeño de su labor formativa en el campo de la fraternidad sacerdotal.

Finalmente, al referirse a esta Dimensión Comunitaria, el documento de propuestas para un perfil del formador, elaborado por la OSVEN, cita el versículo ya mencionado de la oración de Jesús a su Padre, en la que pide "que todos sean uno, como tú y yo somos uno, para que el mundo crea que tú me has enviado" (Jn 17, 21); y se suman las siguientes cualidades del formador a nivel comunitario:

- *Sabe propiciar la comunión con el Obispo y el propio presbiterio (sentido eclesial).*
- *Amigo y compañero de camino en el proceso de formación.*
- *Entusiasta, imparcial, educado, cercano, solidario, preocupado por la justicia, sencillo, dialogante, fraterno, situado, obediente.*

³⁶³ OSIB, 1995, n.133.

- *Participa en las actividades comunitarias desde su función de formador; sabe animar, planificar, coordinar, evaluar, delegar responsabilidades. Propicia la revisión de vida.*
- *Hombre de equipo, promotor de unión e integración con los demás formadores*³⁶⁴.

3. El sentido de generatividad y la formación para la madurez académica y pastoral en los seminarios

La dimensión académica y la dimensión pastoral, dentro del programa de un seminario, constituyen las áreas de formación que orientan más específicamente a los seminaristas en la dirección de su práctica ministerial como futuros sacerdotes. Por esta razón, el sentido de generatividad del propio formador, como persona y como sacerdote, influirá grandemente en el desempeño de su rol como 'modelo' de 'caridad pastoral', y como 'moldeador' de ese perfil académico y pastoral maduro, que resulta tan necesario para un auténtico ministerio sacerdotal.

Para el logro de estos propósitos, la Congregación para la Educación Católica sugiere otros dos elementos relativos a la personalidad del formador que, adecuadamente cultivados, realzan su capacidad formativa hacia la promoción de un verdadero sentido de misión por parte de los seminaristas a su cargo.

a. Sentido Pastoral

Los sacerdotes o religiosos no podrán servir apropiadamente a la Iglesia en representación de Jesucristo, el buen Pastor, sin conocer primero el depósito de la fe que procuran transmitir, o sin saber cómo manifestar eficazmente el amor de Dios para la promoción integral del pueblo al que Cristo tanto ama,

³⁶⁴ OSVEN, *op. cit.*, 1991.

y del cual se compadeció, en su tiempo, porque eran como un rebaño de ovejas sin pastor (Mt 9, 36).

En el seminario es preciso formar tanto la mente como el corazón de los futuros presbíteros con un sentido auténticamente pastoral. Esto es lo que indica el documento de 'Directrices' cuando enseña que

toda la formación de los candidatos al sacerdocio está orientada a prepararlos de una manera específica para comunicar la caridad de Cristo, buen Pastor. Por tanto, esta formación en sus diversos aspectos, debe tener un carácter esencialmente pastoral. Todos los formadores..., especialmente los profesores, sin descuidar el aspecto científico de su enseñanza, pondrán en evidencia su valor pastoral y harán que concurra armoniosamente a abrir cada vez más las inteligencias de los alumnos al misterio de Cristo..., de forma que adviertan el sentido de los estudios eclesiásticos, su plan y su finalidad pastoral. Los formadores cultivarán esta sensibilidad de la propia participación en la caridad pastoral de Cristo... en sus diversas intervenciones educativas, tratarán de que los seminaristas se abran cada vez más a la exigencia, -hoy fuertemente sentida, de la evangelización de las culturas y de la inculturación del mensaje de la fe, haciéndoles así amar y vivir la dimensión misionera esencial de la Iglesia y de las diversas actividades pastorales³⁶⁵.

b. Atención positiva y crítica a la cultura moderna

El otro aspecto complementario al sentido pastoral, como resultado de una formación académica y apostólica sólidamente arraigada, es la relación de los seminaristas con el mundo y con la cultura moderna. El formador, nuevamente, ha de ser el primero en mostrar una actitud abierta ante los múltiples

aspectos positivos de la ciencia y de la cultura en la actualidad, pero sin dejar de analizarlos, junto a sus formandos, con un espíritu riguroso de crítica constructiva.

Es por esto que en el documento de 'Directrices' se le exhorta a que,

iluminado por la riqueza cultural del cristianismo, que se fundamenta en las fuentes bíblicas, litúrgicas y patrísticas, el formador de los futuros sacerdotes no puede prescindir de un amplio conocimiento de la cultura contemporánea... Tal bagaje intelectual ayuda al formador a comprender mejor a sus alumnos y a desarrollar para ellos una pedagogía apropiada, enmarcándola en el contexto cultural de nuestro tiempo... Un conocimiento profundo, a la vez positivo y crítico, de estos fenómenos contribuye notablemente a una transmisión orgánica y evaluadora de la cultura contemporánea, facilitando en los alumnos una síntesis interior a la luz de la fe... Todo esto presupone en el formador una sana apertura de espíritu. Lejos de encerrarse y replegarse dentro de sí, el formador debe ser sensible a los problemas de las personas, de los grupos sociales, de la Iglesia en su conjunto³⁶⁶.

El logro de tales propósitos, en cuanto a la capacitación académica y pastoral para una adecuada inserción de los seminaristas en este mundo al que están llamados a servir, supone también por parte del formador una visión muy clara de los objetivos de la formación en estas dimensiones.

Al presentar el documento sobre 'La formación de los presbíteros de la Iglesia en el Brasil', los obispos de ese país proponen la dimensión pastoral como la primera, la más importante y aquella que orienta estructuralmente el desarrollo de to-

³⁶⁵ Directrices, 28.

³⁶⁶ Ibid., 41.

das las demás dimensiones en la vida del seminario. A este respecto, ellos afirman que "la formación específicamente pastoral, como toda dimensión de la pastoral, comporta un aspecto teórico y un aspecto práctico, vivencial. El estudio de la teología pastoral alcanzará su plenitud en el curso teológico. (Sin embargo), deberá ser precedido por una iniciación a la reflexión pastoral, en la medida en que el seminarista empieza a vivenciar experiencias pastorales". Los objetivos de tales experiencias pastorales, entonces, se desglosan de la siguiente manera: "(a) Crecer en la asimilación personal de las actitudes de Cristo, el Buen Pastor. (b) Crecer en el compromiso personal al servicio del pueblo de Dios y en la caridad pastoral. (c) Abrirse más a la comunión con la vida del pueblo, con la comunidad cristiana y con el presbiterio. (d) Promover apertura de espíritu para otras expresiones espirituales, dentro de la Iglesia Católica, y para otras confesiones religiosas, en una actitud ecuménica. (e) Ser fermento de transformación de la sociedad, por el testimonio y la acción solidaria, en la promoción de la justicia y de la fraternidad. (f) Abrirse a la relación con personas y sectores influyentes de la sociedad (formadores de opinión, artistas, intelectuales, políticos...). (g) Integrar su dimensión humano-afectiva en las relaciones humanas y en los contactos pastorales. (h) Capacitarse para una visión de conjunto de la acción pastoral. (i) Adquirir un espíritu misionero y la conciencia sobre la prioridad de la evangelización"³⁶⁷. Porque, según lo enseña originalmente el Concilio Vaticano II, "el don espiritual que los presbíteros recibieron en la ordenación no los prepara a una misión limitada y restringida, sino a la misión universal y amplísima de salvación 'hasta los confines de la tierra' (Hch 1, 8), pues cualquier ministerio sacerdotal participa de la misma amplitud universal de la misión confiada por Cristo a los Apóstoles"³⁶⁸.

Por otra parte, en cuanto a los objetivos que el formador ha de considerar como prioritarios en el área académica, la Conferencia Episcopal Argentina los presenta diciendo que

*la formación intelectual en el Seminario ha de brindar una 'visión integral y orgánica de los misterios de la fe' que sirva a la maduración cristiana del futuro pastor, al desarrollo de su vida espiritual, a la comprensión y valoración de su consagración y al ejercicio competente de su ministerio en el seno del Pueblo de Dios y de la sociedad en que vive. (Así, es de capital importancia suscitar en los futuros sacerdotes el 'amor a la verdad mediante el hábito del estudio', la formación de una mente clara y ordenada para afrontar la complejidad de muchas situaciones pastorales, y la capacidad de expresión y comunicación -tanto oral como escrita- del mensaje revelado, de modo que sus palabras sean entendidas con facilidad por todos*³⁶⁹.

En suma, al referirse Juan Pablo II a la relación existente entre los aspectos pastorales e intelectuales de la formación sacerdotal, los une a su vez con las exigencias de las otras dimensiones formativas. De esta forma, en su exhortación apostólica *Pastores dabo vobis* plantea que la

*exigencia 'pastoral' de la formación intelectual confirma cuanto se ha dicho ya sobre la unidad del proceso educativo en sus varias dimensiones. La dedicación al estudio, que ocupa una buena parte de la vida de quien se prepara al sacerdocio, no es precisamente un elemento extrínseco y secundario de su crecimiento humano, cristiano, espiritual y vocacional; en realidad, a través del estudio, sobre todo de la teología, el futuro sacerdote se adhiere a la palabra de Dios, crece en su vida espiritual y se dispone a realizar su ministerio pastoral*³⁷⁰.

³⁶⁷ CNBB, *op. cit.*, 1995, nn.93-93.

³⁶⁸ P.D.V., 32.

³⁶⁹ CEA, *op. cit.*, 1994, nn. 138-139.

³⁷⁰ P.D.V., 51.

Esta claridad de objetivos para la realización de un ministerio sacerdotal o religioso que se proyecte en formas altamente creativas y generadoras de vida, es la que los formadores necesitan no solo poseer, sino también modelar a través de su propia experiencia vital. De tal manera, llegarán a convertirse en auténticos moldeadores de madurez intelectual y pastoral para sus formandos, quienes posiblemente no se contentarán tan solo con llenar las expectativas trazadas por estos objetivos para su etapa seminarística, sino que continuarán creciendo a lo largo de su vida ministerial tras la búsqueda de una formación permanente armónica e integral.

Finalmente, en procura de un perfil concreto del tipo de formador que mejor responda a tales exigencias, es que la Organización de Seminarios de Venezuela (OSVEN) plantea, en el documento antes mencionado, ciertas características específicas correspondientes a las áreas académica y pastoral.

Por lo tanto, para referirse a la 'dimensión académica', se cita el versículo del libro de los Proverbios que dice: "Escuchad hijos la instrucción del padre y estad atentos para aprender inteligencia" (Prov 5, 1). Con este fundamento, se sugieren las siguientes características para la vida del formador en el área académica:

- Sabe estimular e integrar la fe en los estudios académicos.
- Aprecia, cultiva y propicia la cultura en sus diferentes manifestaciones, especialmente la nuestra.
- Elabora una síntesis teológico-pastoral a partir de la Sagrada Escritura, Tradición, Magisterio, de la filosofía perenne, del progreso de la ciencia y del pensamiento humano. Especializado en alguna rama del saber, en permanente proceso de actualización e investigación, abierto a un sano pluralismo.
- Dispuesto a colaborar en la formación permanente del clero.
- Valora y propicia el uso de las microcomputadoras y de la informática en orden a una formación integral.

- Acompaña y orienta el proceso académico estimulando el estudio y la investigación e integrándolos en el ministerio pastoral.
- Con capacidad pedagógica³⁷¹.

Asimismo, en cuanto a la 'dimensión pastoral' la OSVEN sugiere para el formador las características que a continuación se mencionan, basadas en el pasaje en que Jesús afirma: "Yo soy el buen pastor. El buen pastor da la vida por las ovejas" (Jn 10, 11):

- Comprende y asume el Seminario como la instancia concreta en la que vive la caridad pastoral.
- Posee y promueve entre los formandos un análisis crítico de la realidad que, a la luz de la Revelación, le permite establecer criterios de acción en el marco de la pastoral de conjunto, particularmente de las áreas señaladas como prioritarias por la conferencia episcopal de su país. Asume, además, los retos de la Nueva Evangelización, la Evangelización de la cultura, en un compromiso de justicia y solidaridad con los pobres y los que sufren.
- Cultiva y promueve una estrecha relación con el Obispo y el presbiterio diocesano, así como también una apertura a la misión en la Iglesia universal.
- Preparado para responder al problema de las sectas, abierto al diálogo ecuménico.
- Valora y favorece la misión y condición de los laicos y religiosos, así como también la labor de los movimientos apostólicos.
- Consciente del valor evangelizador de la liturgia.
- Evangeliza e integra a su propia familia y la de los formandos en la comunidad diocesana.
- Celo apostólico³⁷².

³⁷¹ OSVEN, op. cit., 1991.

³⁷² Ibid.

CONCLUSIÓN

En este capítulo se ha procurado ofrecer una síntesis sobre ciertos elementos fundamentales que caracterizan la madurez psicológica y pastoral de los formadores que laboran en seminarios o noviciados, generalizables a todos los demás pastores en la Iglesia que ejercen posiciones de autoridad formativa. Para esto, se ha acudido a muy diversas fuentes, desde las Sagradas Escrituras y documentos magisteriales antiguos - como el tratado sobre 'Las seis alas del Serafín', de San Buenaventura-, a otros del Magisterio reciente a partir del Concilio Vaticano II. Así, se han aportado criterios que resultan pertinentes, no solo para la escogencia de los nuevos formadores, sino también para el crecimiento personal de todos aquellos que ya están a cargo de la formación de los futuros pastores de la Iglesia, en los albores del Tercer Milenio de la Era Cristiana.

En este sentido, como eje conceptual se ha presentado a la madurez desde una óptica eminentemente caracterológica, en términos de 'la manera habitual de actuar que caracteriza a la persona madura', tanto en su dimensión cristiana, en general, como en cuanto a su servicio ministerial de formador o superior a nivel eclesial.

Por lo tanto, según la definición que ofrece San Pablo en Gálatas 5, 22-23, sobre el fruto de madurez que forma el Espíritu Santo en la vida de los creyentes, se ha descrito al formador más apto y maduro para esta delicada función, como aquel que habitualmente se comporta de forma amorosa, alegre y humilde, que se esfuerza por promover la paz con todos y persevera pacientemente a pesar de los obstáculos, que es fiel y confiable en sus relaciones personales y en sus compromisos adquiridos, y que gobierna adecuadamente su propia vida tratando de hacer siempre lo que Dios le pide.

Asimismo, siguiendo el esquema que aporta San Buenaventura, se define al buen dirigente pastoral como aquel que sabe ser fraternalmente compasivo, sin dejar por esto de mostrar un firme celo por la rectitud, que se comporta con paciencia ante las adversidades y de forma ejemplar para con los demás, que procura actuar siempre guiado por el buen juicio y que, sobre todo, manifiesta una relación de íntima familiaridad y especial devoción hacia Dios.

Además, al comienzo y al final de este capítulo se han descrito analíticamente las cualidades que propone el Magisterio reciente, tanto para los formadores diocesanos como para los religiosos, demostrándose un amplio común denominador entre ambos enfoques. Esto, a su vez, ha permitido la elaboración de un planteamiento integrado en el que se presenta al formador como un 'modelo' de identidad, fraternidad y generatividad sacerdotal o religiosa, al igual que como un 'moldeador' de madurez humana, espiritual, comunitaria, académica y pastoral en las vidas de sus dirigidos.

AUTORREFLEXIÓN

Una apropiada recapitulación de estos conceptos, hasta aquí desarrollados, en relación con la madurez humana y sacerdotal del formador, puede enriquecerse grandemente si esta se estructura en términos de un cuestionamiento personal que le permita a los sacerdotes y religiosos encargados de la formación -o a quienes como laicos, presbíteros o consagrados, desempeñan cargos de autoridad pastoral-, el realizar una reflexión seria y provechosa como culminación de esta lectura. Por lo tanto, ya sea que se trate del formador o del 'superior' a nivel eclesial, conviene cuestionarse a partir de la definición propuesta en este libro sobre la madurez -la cual se entiende como 'un sano sentido de identidad, un cálido sentido de fraternidad y un sólido sentido de misión como significado últi-

mo a nivel existencial'-, para luego ampliarla a los otros conceptos tratados en este capítulo.

1. Con el propósito de crecer en todo lo relativo a los criterios para la vida de un formador, sugeridos por la Congregación para la Educación Católica (1993):
 - a. En cuanto al área de mi identidad personal, ¿cómo evalúo mi "madurez humana y equilibrio psíquico"? ¿Me considero una persona "de fe firme, bien motivada y fundada", que se refleje en mis palabras y acciones? ¿Qué podría hacer para crecer más en estas cualidades como persona, como sacerdote, religioso o religiosa, y como formador o pastor de otros en esta dimensión?
 - b. Con referencia al área de la intimidad relacional, ¿tengo "capacidad para la escucha, el diálogo y la comunicación"? ¿Tienden a "saberse amadas por mí, de manera limpia y madura", aquellas personas más cercanas con quienes convivo cotidianamente? ¿Se caracteriza mi vida por "un espíritu de comunión" como miembro de la Iglesia? ¿Cómo podría concretamente madurar más en esta dimensión de la intimidad y la fraternidad a nivel humano, ministerial y formativo?
 - c. En lo tocante al área de la generatividad y la misión, ¿cultivo en mi propia vida "el sentido pastoral", tratando de comunicar la caridad de Cristo, de forma que los seminaristas o novicios(as) a mi cargo puedan también "amar y vivir la dimensión misionera esencial de la Iglesia y de las diversas actividades pastorales"? ¿Mantengo una "atención positiva y crítica hacia la cultura moderna", que me permita "comprender mejor a mis alumnos y a desarrollar para ellos una pedagogía apropiada, enmarcándola en el contexto cultural de nuestro tiempo"? ¿Qué acciones puedo emprender para seguir creciendo en esta dimensión de la auténtica generatividad pastoral?

2. Siguiendo los lineamientos que ofrece el Padre Patrick Sean Moffett -basado en el Documento 'Renovationis Causam' de la Sagrada Congregación para los Institutos Religiosos y Seculares (1969)-, en lo referente a las funciones específicas que caracterizan mi rol de formador, ¿trato de crecer en mi comprensión psicológica de los seminaristas o novicios(as) y en mi capacidad de respuesta a nivel personal? ¿Cultivo mi conocimiento de Dios con base en una experiencia vital de relación con Él en la oración? ¿Procuro la verdadera sabiduría como resultado de la escucha atenta y prolongada a la Palabra de Dios? ¿Tengo un verdadero amor por la liturgia, creciendo en la comprensión del rol que esta desempeña en la formación espiritual y eclesial? ¿Me esfuerzo en prepararme académicamente para poderme desempeñar con excelencia a nivel docente? ¿Me organizo para disponer del tiempo suficiente, y con la buena voluntad requerida, para atender a los seminaristas o novicios(as) tanto individualmente como a nivel grupal?
3. En relación con las cualidades del superior o formador que propone San Buenaventura en su tratado 'Las seis alas del Serafín', ¿manifiesto un verdadero celo por la rectitud en mi propia vida y en la de aquellos que cuido pastoralmente? ¿soy, sin embargo, compasivo ante las fragilidades humanas, odiando el pecado pero amando siempre al pecador? ¿Persevero con paciencia en los esfuerzos que demandan tantas actividades y responsabilidades, aún cuando a menudo se cosecha más ingratitud que agradecimiento? ¿Trato de llevar una vida ejemplar, de forma que esta constituya un buen modelo para quienes me rodean y nunca un motivo de escándalo o piedra de tropiezo? ¿Intento crecer en la capacidad del 'buen juicio' en todas mis acciones o decisiones, procurando la ayuda del Espíritu Santo y el consejo de las personas apropiadas para saber qué hacer y cómo hacerlo, según las distintas circunstancias? ¿Cultivo primordialmente una relación de cercanía con el Señor mediante la oración personal y comunitaria, así como en la búsqueda constante de la presencia de Dios?
4. Finalmente, considerando mi manera habitual de actuar como modelo de un carácter cristiano maduro ante los seminaristas,

novicios o novicias, y en un intento sincero por reflejar el fruto del Espíritu Santo en mi vida (Gal 5, 22-23), ¿manifiesto con ellos un amor generoso y firme a la vez? ¿Expreso habitualmente el gozo de ser cristiano? ¿Me esfuerzo por promover la paz de las personas consigo mismas, de las unas con las otras y de todas con Dios? ¿Reflejo la paciencia que se caracteriza por una determinación firme que no cede ante la frustración y persevera a pesar de los obstáculos? ¿Me mantengo fiel de cara a mis convicciones, responsabilidades y relaciones personales? ¿Soy humilde en lo que atañe a mis propios intereses, pero combativo cuando se trata del establecimiento del Reino de Dios? ¿Procuro cultivar el tipo de dominio propio que me permita siempre decir sí a lo que Dios quiera de mí?

5. En caso de que deba superar deficiencias importantes de carácter en cualquiera de estas áreas, ¿estoy dispuesto a intentarlo con la ayuda de Dios y acudiendo también al apoyo de personas idóneas que me secunden en mis propósitos de superación personal?

ANEXOS

ANEXO 1

LOS GRUPOS DE VIDA PARA SEMINARISTAS Y SACERDOTES

La puesta en práctica de esta vivencia de grupos de vida, como parte del proceso de formación en los seminarios o noviciados, requiere de claridad en cuanto a las funciones que deben desempeñar los distintos participantes en esta experiencia, así como sobre los pasos a seguir en sus inicios. Asimismo, se necesita también claridad sobre el planteamiento de elementos esenciales y actividades principales que permitan una metodología apropiada para el establecimiento de este tipo de grupos fraternos dentro del patrón general de vida del seminario.

FUNCIONES DE LOS PARTICIPANTES EN EL PROGRAMA DE GRUPOS DE VIDA

Existen distintos niveles de participación personal como parte de la organización de un programa de Grupos de Vida dentro del contexto de un seminario. Consideremos, por lo tanto, las funciones que corresponden a cada uno de los distintos participantes en esta experiencia:

El Consejo de Formadores

Los padres formadores, colegiadamente como Consejo de Formadores, asumen la responsabilidad pastoral de supervisar la marcha general del Programa de Grupos de Vida. A este respecto, el Consejo de Formadores debe nombrar a un 'asesor general' y a un 'formador encargado' de este Programa, así como mantenerse al tanto sobre la conformación de los grupos, la designación de coordinadores y el establecimiento del ritmo y tipos de reuniones formales e informales que resulten más convenientes, procurando que el Programa de Grupos de Vida se realice apropiadamente y en armonía con el patrón de vida del seminario. Asimismo procurarán sugerir aquellos cambios que les parezcan oportunos, y aprobarán anualmente las propuestas que el asesor general y los coordinadores de los grupos de vida sugieran para el futuro.

El formador encargado

El Consejo de Formadores designará a uno de sus miembros como encargado de velar por la marcha específica de los grupos de vida, desempeñando el papel de puente entre el asesor general o los coordinadores de los grupos y el Consejo de Formadores. El desempeño adecuado de esta función como 'formador encargado' implicará mantener un diálogo frecuente con los seminaristas sobre su experiencia grupal, y una participación regular en las reuniones mensuales de coordinadores de los grupos, así como el reunirse periódicamente con el asesor general, para programar conjuntamente las actividades comunes de los grupos de vida. Esto, a su vez, le permitirá mantener bien informado al Consejo de Formadores sobre todo lo pertinente al desarrollo del Programa de Grupos de Vida en el seminario.

El asesor general

El Consejo de Formadores designará también a una persona experimentada en trabajo con grupos a nivel eclesial, nom-

brándolo como el '*asesor general*' sobre los grupos de vida. Esta persona asumirá la responsabilidad por los aspectos organizativos de la dinámica de los grupos, la coordinación con el '*formador encargado*' y con los '*asesores diocesanos*', la capacitación general de los '*coordinadores grupales*', la evaluación continua del proceso, y la resolución de problemas específicos que puedan afectar la buena marcha de los grupos de vida. El asesor general puede ser uno de los padres formadores del seminario, que reúna en sí mismo las características idóneas de experiencia y disponibilidad para el desempeño de esta labor; en ese caso las funciones de '*asesor general*' y de '*formador encargado*' convergerían en una misma persona. No obstante, el asesor general podría ser también un colaborador externo al Consejo de Formadores, aunque estrechamente vinculado con la vida del seminario, como por ejemplo un sacerdote con formación específica en dinámica de grupos y experiencia para realizar esta función. Finalmente puede darse el caso, como ocurre en la situación del Programa de Grupos de Vida en Costa Rica, de que el asesor general sea un psicólogo laico comprometido a nivel eclesial y que labora como profesor de Psicología del Seminario.

Los asesores diocesanos

Tratándose de un seminario interdiocesano, como el Seminario Central de San José, Costa Rica, diversos padres formadores han asumido tradicionalmente la responsabilidad de desempeñarse como "*asesores diocesanos*" dentro del seminario, asignándoseles a algunos de ellos la función de supervisar al conjunto de seminaristas que provienen de una misma diócesis. Como parte de esta labor, cuando se trata de la organización de actividades grupales intradiocesanas, se utiliza particularmente una noche de la semana, que se ha dado en llamar la "*noche diocesana*". En esta noche se efectúan diversos tipos de reuniones, organizadas por los seminaristas de cada una de las diócesis, bajo la supervisión del respectivo asesor diocesano.

Dado que parece lo más conveniente que los grupos de vida se organicen a nivel diocesano, resulta apropiado entonces que los mismos padres formadores que fungen como asesores diocesanos, con la condición de que tengan una disposición positiva para hacerlo, se constituyan en los supervisores de esta experiencia. Esta disposición positiva podría definirse como una conjunción básica de las siguientes características: Creer en la necesidad de los grupos de vida, querer involucrarse con ellos y poder, en términos prácticos, desempeñar esta función. Cuando así ocurre, los asesores diocesanos velan pastoralmente por el conjunto de los seminaristas de una misma diócesis, ofreciéndoles su apoyo para la realización de las reuniones grupales, asesorando periódicamente a los coordinadores en sus consultas sobre la marcha de los grupos de vida, y contribuyendo a la resolución de cualquier tipo de conflictos o dificultades que se les presenten. Esta labor, sin embargo, debe realizarla el asesor diocesano con el tacto necesario para no ejercer un dominio paternalista sobre la vida de los grupos, ya que eso podría interpretarse como una intromisión no deseada y de ese modo restaría a los miembros de los grupos la posibilidad de madurar personalmente en el ejercicio sano de la autonomía y la responsabilidad en la solución de sus propios problemas.

En los casos en que exista un número elevado de seminaristas pertenecientes a una misma diócesis, quizás dos o más padres formadores pueden distribuirse esta función asesora de los grupos de vida. De igual forma se puede proceder cuando se trata de organizar las labores de supervisión de los grupos de vida en aquellos seminarios que sirven a una sola diócesis.

Los coordinadores de los Grupos de Vida

En cada uno de los grupos de vida, sus miembros deben elegir anualmente a un seminarista que preste el servicio como

coordinador de grupo. Esta elección puede ser rotativa, o bien se puede ratificar, incluso por varios años, al mismo coordinador.

Los siguientes criterios han probado ser útiles para realizar una buena elección del coordinador grupal, tomando en cuenta que tales criterios corresponden más a cualidades de carácter que a dones innatos de liderazgo:

- Relación vital con Dios y sensibilidad espiritual (área de oración).
- Capacidad de relacionarse bien con distintos tipos de personas (área de relaciones personales).
- Vida de estudio con suficiente orden y eficiencia (área de estudio).
- Espíritu servicial dispuesto a sacrificarse por otros (área de servicio).
- Personalidad respetada en el seminario y caracterizada por una actitud no autosuficiente, dispuesta a aprender para servirles mejor a los compañeros del grupo (área integral).

El liderazgo de los coordinadores será ejercido a nivel grupal mediante labores de coordinación y de animación para el logro de las actividades propuestas por el grupo de vida. No implicará, entonces, una responsabilidad de dirigir a los miembros de su grupo de manera individual y personal, tarea que corresponde exclusivamente a los padres formadores o a otros sacerdotes que se desempeñen como directores espirituales de los seminaristas.

Los coordinadores de los grupos se reúnen mensualmente con el asesor general y el formador encargado, para recibir formación pertinente a las funciones que desempeñan y com-

partir sobre aspectos importantes en la marcha de los grupos. Asimismo, en la asamblea de coordinadores del mes de marzo -o en todo caso el primer mes del año lectivo-, se elige anualmente un "Comité Coordinador de los Grupos de Vida", compuesto por cinco miembros, cuya función es asistir al asesor general en la realización de todos los aspectos prácticos relacionados con la conducción del Programa de Grupos de Vida.

Entre las funciones que puede asumir el Comité Coordinador de los Grupos de Vida están las siguientes:

- Planear, divulgar y coordinar las actividades de las reuniones mensuales de coordinadores de grupos de vida, bajo la supervisión del asesor general.
- Designar el tema anual de crecimiento para el Programa de Grupos de Vida, y sugerir temas de reflexión o dinámicas de interacción para ser utilizadas en los grupos.
- Establecer una "Cartelera de Grupos de Vida", designando un cierto período de tiempo a cada grupo durante el año, para responsabilizarse por el diseño y los contenidos de esta cartelera divulgativa.
- Promover, en las noches diocesanas de grupos de vida, la organización de actividades intergrupales que fomenten buenas relaciones entre los miembros de los distintos grupos.
- Realizar, a comienzos de la segunda mitad del año lectivo, una encuesta en los grupos de vida sobre las necesidades sentidas por sus miembros, para presentar posteriormente ante el asesor general y los asesores diocesanos.
- Organizar la "Semana de Grupos de Vida" del año siguiente, como última actividad de su gestión, seleccionando los posibles lemas, sugiriendo nuevas dinámicas dentro de la programación habitual, y delegando en los distintos grupos cier-

tas responsabilidades particulares para la ejecución de las actividades de la semana.

Los miembros de los Grupos de Vida

Todos los seminaristas, subdivididos por diócesis, se constituyen en los verdaderos protagonistas de esta experiencia como miembros activos de los grupos de vida. En efecto, los grupos de vida quedan constituidos cuando los seminaristas se organizan entre ellos mismos en células de cuatro a ocho miembros, cada una de las cuales se reúne formal e informalmente varias veces al mes, para que sus integrantes compartan sus vidas de oración, relaciones, estudio y servicio (O.R.E.S.). Aún cuando los grupos tienen la oportunidad de reorganizarse anualmente al inicio de cada año lectivo, debe procurarse que sus integrantes pertenezcan a un mismo nivel académico y que exista la mayor estabilidad posible en su membresía, de modo que se promueva un proceso adecuado de maduración en las relaciones interpersonales a través de los años de vida compartida en el seminario. Sin embargo, siempre se requerirá anualmente de la realización de cambios pertinentes, debido a veces a la salida del seminario de algunos integrantes de los grupos del año anterior, y otras veces a que hay seminaristas que encuentran razones importantes para cambiarse de grupo. En situaciones como estas se necesitará reintegrar a seminaristas aislados en grupos ya constituidos, o procurar la confluencia de un par de grupos diezmados de dos o tres miembros, mediante la constitución de un nuevo grupo mayor. En todos estos casos es importante recalcar que son los mismos seminaristas quienes deben adoptar los cambios que les parezcan más convenientes, procurando realizarlos de manera autónoma y responsable. Esto se debe a que los grupos de vida han probado funcionar mucho mejor cuando son sus propios miembros quienes asumen la responsabilidad de escogerse libremente entre sí. No obstante lo anterior conviene también, en algunas situaciones, que el asesor general o

los asesores diocesanos sugieran, a comienzos de año, posibles cambios en la membresía de algunos de los grupos de vida, procurando promover entre los formandos una actitud abierta y caritativa para la recepción de nuevos miembros. Sin embargo, en última instancia serán siempre los mismos seminaristas quienes decidan sobre la membresía final de sus grupos, ya que esto parece garantizar, en la mayoría de los casos, una disposición mucho más positiva para compartir sus vidas con la autenticidad y profundidad deseadas.

PASOS A SEGUIR PARA EL ESTABLECIMIENTO DE LOS GRUPOS DE VIDA

Cuando se trata de iniciar un programa de Grupos de Vida en el contexto de un seminario, es preciso considerar pasos como los siguientes con el fin de garantizar una implementación positiva de este tipo de experiencia:

Aprobación de los Grupos de Vida

El proceso de consideración, análisis y aprobación del programa de Grupos de Vida debe ser realizado por el Consejo de Formadores. *Si no existiera un verdadero consenso entre los padres formadores sobre la necesidad y orientación básica de los grupos de vida, conviene tomarse el tiempo necesario para ir creando esta conciencia, al menos en la mayoría de sus miembros, pues de la unidad y convicción del Consejo de Formadores sobre la implementación de este Programa dependerá buena parte de su éxito.*

Designación del Asesor General

La designación de un asesor general que esté capacitado para la conducción de un programa de Grupos de Vida es esencial para la buena marcha del proyecto. A este respecto importan tanto los conocimientos sobre dinámicas grupales a nivel eclesial, como las experiencias vividas por el mismo asesor

general en este tipo de pequeños grupos de relación comunitaria. *Tratándose de una vivencia auténticamente cristiana, es primordial que la persona encargada de la asesoría general de los grupos pueda plantearlos testimonialmente como una experiencia de fe, centrada en el Señor Jesucristo, resucitado y vivo en medio de la vida del seminario, quien desea manifestar el amor del Padre y la fuerza del Espíritu Santo como los pilares fundamentales para este programa de vida comunitaria.*

Participación del Formador Encargado

Tal como se señaló anteriormente, en el caso de que el asesor general no sea uno de los miembros del Consejo de Formadores, deberá designarse desde un principio a un formador que sirva de enlace entre el Consejo de Formadores y el asesor general o los coordinadores de los grupos de vida. Para la realización de su función, el 'formador encargado' necesitará participar activamente en esta experiencia, dialogando frecuentemente con los seminaristas sobre su vivencia grupal, haciéndose presente en las reuniones mensuales de coordinadores de grupos de vida, y manteniendo un contacto estrecho, mediante reuniones periódicas con el asesor general, para supervisar así todos los aspectos programáticos y organizativos que se van gestando sobre la marcha del programa de Grupos de Vida.

Inserción en la vida del seminario

Con anterioridad al inicio del programa de Grupos de Vida deben plantearse opciones concretas que permitan abrir espacios, dentro de la rutina de vida del Seminario, para que los grupos de vida puedan implantarse adecuadamente. La vida de un seminario, ya de por sí, es suficientemente intensa como para dificultar la adopción de nuevos elementos de vida, por importantes que estos parezcan. *Se requiere, por lo tanto, de un planeamiento sabio y realista que brinde a los seminaristas el tiempo y la oportunidad suficientes para la realización del Programa de Gru-*

pos de Vida, sin que este resulte anulado por las demás actividades seminarísticas, pero sin que venga tampoco a desequilibrar la sana armonía que debe reinar entre las distintas dimensiones del programa formativo que el seminario ofrece de manera integral.

Concientización sobre los Grupos de Vida

Resulta también conveniente realizar con los seminaristas un retiro, e incluso varias jornadas de concientización, sobre el llamado a la vida comunitaria y la necesidad de consolidar una experiencia de grupos de vida, a partir del mismo seminario, como el fundamento para la futura fraternidad sacerdotal. *Los seminaristas deben saberse los verdaderos protagonistas de esta experiencia, aclararse sus inquietudes y prejuicios al respecto, así como analizar el Programa de Grupos de Vida y proponer sugerencias, todo esto con el fin de llegar a participar en forma activa y comprometida de esta vivencia grupal. De lo contrario este Programa de Grupos de Vida será percibido por ellos como una experiencia externamente impuesta, y eso impediría que llegara a enraizarse con la debida profundidad y significación como parte esencial de su futura vida sacerdotal.*

En conclusión, cada uno de los pasos anteriores se ofrece como un posible requisito previo que convendría considerar, en la mayoría de los casos, antes del inicio de un programa de Grupos de Vida en un seminario. A continuación se presenta un ejemplo concreto de programación de Grupos de Vida, con base en la experiencia realizada ya por varios años en el Seminario Central de San José, Costa Rica.

ELEMENTOS ESENCIALES DEL PROGRAMA DE GRUPOS DE VIDA EN COSTA RICA

Un programa de Grupos de Vida como el que se ofrece a los formandos en Costa Rica no se inició desde un principio con la riqueza de elementos conceptuales y metodológicos que

actualmente presenta. Las vivencias de este tipo no pueden planearse anticipadamente, ni por escrito, en todos sus detalles, sino que van evolucionando año con año según las condiciones específicas de cada seminario, de la visión particular de su asesor general y de sus formadores, de la idiosincrasia misma de los seminaristas y, muy concretamente, de las experiencias vividas en este proceso. La evaluación continua del Programa de Grupos de Vida a todos los niveles, con la colaboración de los miembros del Consejo de Formadores, con las sugerencias aportadas por el grupo de coordinadores, con la opinión personal de los seminaristas mismos, contribuirá grandemente al planteamiento de nuevas propuestas de acción que, año tras año, le aportarán una riqueza cada vez mayor a este proyecto de fraternidad en pequeños grupos de vida comunitaria.

Sin embargo, con el objeto de ofrecer un marco de referencia sobre la manera en que un programa concreto de Grupos de Vida ha venido funcionando, desde el inicio de los años noventa, se describe a continuación la experiencia del Seminario Central de San José, Costa Rica. Algunos de los elementos esenciales que se han convertido en las bases programáticas de los grupos de vida en Costa Rica son los siguientes:

1. Los principios inspiradores del Programa de Grupos de Vida

El programa de Grupos de Vida del Seminario Central se inspira humildemente en los principios esbozados en 1962 por el Papa Juan XXIII, en su discurso de inauguración del Concilio Vaticano II¹, a saber:

¹ P. HEBBLETHWAITE, *Pablo VI: El primer Papa moderno*, Javier Vergara Editor, S.A., Buenos Aires, Madrid 1995, p. 290.

- *La historia como maestra de vida:* El Programa de Grupos de Vida se nutre de la historia eclesial -e incluso secular- en todo lo referente a vida comunitaria y dinámicas grupales, evolucionando anualmente con base en el análisis de la experiencia vivida en el mismo seminario, mucho más aún que en los planteamientos teóricos al respecto.
- *La medicina de la compasión preferible a la vara de la severidad:* El aprendizaje de la fraternidad plantea, en distintos momentos, situaciones de crisis individual o de conflictos interpersonales que no conviene resolver, en la mayoría de los casos, mediante la aplicación severa de reglas disciplinarias, sino más bien promoviendo una aceptación compasiva de los errores propios y ajenos, tras la búsqueda de una vivencia cada vez más madura de las relaciones fraternas.
- *La libertad en las cosas no esenciales:* Los miembros de los grupos de vida gozan de libertad para organizarse en cuanto a membresía, coordinación, metas particulares y tipos de reunión, lo que les permite ir adquiriendo, mediante el ejercicio responsable de la autonomía, una personalidad grupal bien definida y siempre diferente a la de cualquier otro grupo.
- *La unidad en las cosas esenciales:* Debe fomentarse, sin embargo, la existencia de un espíritu de unidad en todo lo tocante a la organización general de los grupos de vida en el seminario, así como al cumplimiento de los propósitos fundamentales, los compromisos básicos y las metas generales de esta experiencia de pequeños grupos de corte comunitario organizada a nivel diocesano, para así promover una adecuada relación futura de apoyo presbiteral.
- *Y siempre, la caridad:* El programa, las estructuras y las actividades mismas de los grupos de vida, aunque importantes, no darán nunca el fruto deseado a menos que se fundamenten en la práctica de una auténtica caridad, como expresión incuestionable de la presencia y la acción de Dios en la vida de los grupos. En este sentido *la caridad es la razón de ser, la manera de vivir y el fin último de los grupos de vida.*

2. Los propósitos fundamentales de los Grupos de Vida

Con el fin de explicitar aún más los componentes esenciales de esta caridad fraterna, que ha de ser vivida dentro del contexto del presbiterio como el fin último de los grupos de vida, se plantean los siguientes tres propósitos fundamentales -y complementarios entre sí-, que le brindan a este Programa su orientación básica:

- *Fraternidad:* El aprendizaje de la fraternidad entre los seminaristas, como fundamento para la vivencia futura de una verdadera fraternidad sacerdotal, es el propósito primero y fundamental de los grupos de vida, sin el cual esta experiencia perdería su razón de ser. La fraternidad debe ser aprendida y practicada desde los inicios de la formación seminarística. De lo contrario, esta se verá siempre como un bello ideal que no corresponde a la realidad concreta de las relaciones interpersonales que caracterizan a la comunidad del seminario y, eventualmente, la del mismo presbiterio.
- *Corresponsabilidad:* El asumir responsabilidad por el crecimiento propio, así como por el de los compañeros más cercanos, se constituye en el segundo propósito sobre el cual se fundamenta el Programa de Grupos de Vida. De esta manera, se redefine la formación seminarística como un proceso en el que los formandos asumen participación activa y responsable, sabiéndose protagonistas de su propia formación, en lugar de considerárseles como entes pasivos de la acción que con ellos realizan los formadores, directores espirituales y profesores en la vida del Seminario.
- *Autenticidad:* La vivencia auténtica del mandamiento del amor al prójimo, y practicado este de manera especialmente concreta con los compañeros del seminario, del presbiterio o comunidad religiosa, es el tercer propósito fundamental de los grupos de vida. No es posible predicar de manera eficaz el llamado a participar plenamente de la comunidad eclesial, si quien lo hace no tiene la congruencia de vivir personalmente aquello que predica, habiendo aprendido en su propia expe-

riencia de grupo de vida sacerdotal -o grupo de vida consagrada- a reflejarles a otros una auténtica vivencia de fraternidad.

3. Los compromisos de pertenencia a un Grupo de Vida

La dinámica grupal que procura alcanzar los propósitos antes señalados necesita caracterizarse por ciertos compromisos que aseguren una atmósfera de suficiente estabilidad, confianza y profundidad entre los miembros del grupo de vida. Sin la vivencia de los siguientes compromisos básicos, cualquier intento serio de vivir la fraternidad se verá lamentablemente desvirtuado:

- *Confidencialidad:* Los miembros de un grupo de vida deben garantizarse unos a otros que tratarán con sumo sigilo toda la información personal que se comunican en su compartir grupal, como señal del respeto profundo que caracteriza a las relaciones más íntimas y estrechas de tipo interpersonal. Solo así podrá el grupo de vida ir convirtiéndose gradualmente en un ambiente de completa confianza, lo cual a su vez posibilitará el que cada uno de sus miembros se manifieste en forma auténtica.
- *Apertura:* Como complemento al compromiso anterior, los miembros participantes en un grupo de vida deben comprometerse también a compartir sus vidas con una apertura cada vez mayor, que les garantice gradualmente un verdadero conocimiento interpersonal y una plena identificación mutua. Esto, a su vez, permitirá que con los años vayan alcanzando la suficiente profundidad y autenticidad como para apoyarse cabalmente en todos aquellos retos que individual y grupalmente les corresponda vivir.
- *Solidaridad:* La solidaridad fraterna, sin embargo, no puede ser un fruto que se recoja solo al cabo de muchos años de experiencia grupal. Desde la misma conformación de un grupo de vida, sus miembros deben comprometerse a apoyarse mutuamente, actuando de un modo solidario ante las necesi-

dades personales que se les presentan, como un modo concreto de manifestar los propósitos de fraternidad, responsabilidad y autenticidad que los unen grupalmente.

4. Las áreas de compartir en los Grupos de Vida

Según se ha definido anteriormente al tratar sobre la necesidad de establecer grupos de vida en los seminarios, las áreas básicas de compartir personal deben incluir las dimensiones correspondientes a la vida de fe, de relaciones, de estudio y de servicio, tal y como habitualmente ocurre en cualquier grupo fraterno a nivel eclesial. De esta forma, las áreas de vida para compartir grupalmente corresponden también con las cinco áreas primordiales de formación en los seminarios: humana, espiritual, comunitaria, académica y pastoral; con la salvedad de que, dada la dinámica específica de los grupos de vida, el área de formación humana se desarrollará concomitantemente con el desarrollo personal en todas y cada una de las otras cuatro áreas, que se describen a continuación:

- *Área de Oración:* Esta área, que atañe específicamente a la dimensión espiritual, incluye todas aquellas prácticas de vida cristiana que fomentan el encuentro y la relación personal con el Señor, tales como la oración personal o comunitaria, la lectura, meditación y estudio de la palabra de Dios, la vida sacramental, la dirección espiritual, etc. En suma, todos estos elementos que en la vida del seminario contribuyen a la formación espiritual de los seminaristas pueden verse significativamente reforzados dentro del contexto de los grupos de vida, debido al apoyo que reciben sus integrantes al compartir fraternalmente logros y necesidades personales en este campo.
- *Área de Relaciones:* El área de las relaciones interpersonales engloba todos aquellos vínculos que son particularmente significativos en la vida de los seminaristas, tales como relaciones familiares, de compañerismo o de amistad, con personas de ambos sexos y de distintas edades o situaciones sociales.

El poder dialogar en los grupos de vida sobre este tipo de vivencias afectivas no solo contribuye a una mejor formación en la dimensión comunitaria, sino que también va estableciendo una base de confianza mutua para que el seminarista, o futuro sacerdote, acuda a su grupo de vida cada vez que se le presenten situaciones potencialmente conflictivas en aquellas relaciones que afectan directamente su vida emocional.

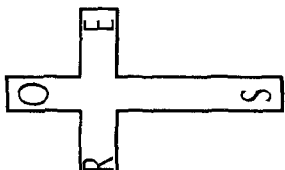
- *Área de Estudio:* Esta área, correspondiente a la tarea que ocupa la mayor parte del tiempo de la vida del seminarista, es equivalente al área ocupacional o profesional de las personas que integran cualquier otro tipo de agrupación eclesial. En cualquier grupo afín, sus miembros se benefician de poder compartir con aquellos compañeros que están familiarizados con su tipo de actividad, conversando así libremente sobre los retos, dificultades y satisfacciones que se les presentan en sus labores habituales. En el contexto del seminario el área de estudio corresponde directamente a la formación intelectual o académica, la cual puede verse particularmente estimulada por el compartir grupal sobre formas concretas de aumentar el rendimiento en los estudios, así como de apoyarse conjuntamente para superar hábitos académicos inadecuados y establecer otros más eficaces mediante un modelaje apropiado.
- *Área de Servicio:* La vida del seminario se caracteriza también por la práctica de distintas formas de servicio, tanto formales como informales, de tipo práctico o pastoral, mediante las cuales se pretende ir formando en los seminaristas una actitud de auténtico servidor, a imagen de Jesucristo, quien no vino al mundo a ser servido sino a servir (Mt 20, 28). El grupo de vida constituye un contexto apropiado no solo para promover un sano espíritu de servicio, por parte de sus miembros hacia quienes les rodean, muy particularmente en el área de su formación pastoral, sino que también les ofrece continuas oportunidades de servirse unos a otros en sus necesidades personales, lo cual estrecha aún más los lazos de amor fraterno a nivel grupal.

5. Las metas generales comunes en los Grupos de Vida

Los propósitos, compromisos y áreas de compartir en los grupos de vida, antes descritos, se concretan de manera específica cuando al inicio de cada año se definen las metas particulares que se pretende alcanzar en cada grupo. Para tal efecto, el Programa de Grupos de Vida propone un esquema de metas generales comunes, que les sirva a los miembros de los grupos como marco de referencia para la definición de sus metas anuales, en cada uno de los siguientes niveles de tipo cognitivo, afectivo, volitivo e integral (Ver *Cuadro de Metas*):

- *Reflexión intelectual (Nivel cognitivo):* En este primer nivel se plantean todas aquellas metas que promueven una mejor comprensión intelectual de las áreas de oración, relaciones, estudio y servicio. El medio para el logro de este tipo de metas consiste en la reflexión grupal, con base en libros o documentos seleccionados por los mismos miembros del grupo - incluyendo estudios bíblicos-, sobre temas tan variados como métodos de oración, meditación cristiana, ministerios laicales, relaciones humanas, superación personal, técnicas de estudio, orientación vocacional, formación seminarística, vida sacerdotal, programas de pastoral a poblaciones especiales, etc. Los logros en este nivel cognitivo se reflejan en la adquisición de nuevos conocimientos en áreas específicas que corresponden a los verdaderos intereses del grupo y que enriquecen a sus miembros con una visión conceptual más amplia y profunda de la vida.
- *Compartir personal (Nivel afectivo):* A nivel afectivo se propone a los grupos de vida definir metas anuales que fomenten entre sus miembros un diálogo franco y abierto sobre sus propias vidas en las áreas de oración, relaciones, estudio y servicio. Esto implica el separar momentos a lo largo del año y planear dinámicas grupales que posibiliten un compartir personal y profundo sobre aquellas cosas que les son verdaderamente importantes, tales como sus historias de vida, sus familiares y personas más significativas, su relación con Dios y su sentido de llamado sacerdotal, sus aptitudes, intereses e

CUADRO: METAS GENERALES COMUNES DE LOS GRUPOS DE VIDA

Áreas de Crecimiento	NIVEL	META	MEDIO	EXPRESIÓN CONCRETA
ORACIÓN RELACIONES 	COGNOCITIVO	Mejorar la Comprensión de la O.R.E.S.	Reflexión grupal sobre las áreas de O.R.E.S.	Adquisición de conocimientos más profundos sobre la importancia de la O.R.E.S.
	APECTIVO	Posibilitar el diálogo sobre la O.R.E.S.	Compartir personal en el grupo sobre la O.R.E.S.	Aprendizaje sobre comunicación, apertura, solidaridad; ser escuchado apoyado en O.R.E.S.
	VOLUTIVO	Tomar decisiones prácticas para una mayor plenitud de vida de O.R.E.S.	El apoyo grupal a la Toma de Decisiones individuales que repercutan en una mejor vida de O.R.E.S.	Superación de problemas específicos de crecimiento en la vida de O.R.E.S. a nivel individual
ESTUDIO SERVICIO (O.R.E.S.)	INTEGRAL	Promover vivencias compartidas en las áreas	La organización de experiencias grupales significativas de O.R.E.S.	Fortalecimiento de la experiencia vital O.R.E.S., Mediante el modelaje apropiado y las vivencias compartido en el grupo

ilusiones, al igual que sus necesidades, problemas y áreas de superación personal, tanto a lo largo del tiempo como en su experiencia presente de vida seminarística, familiar o social. A este respecto, los grupos de vida pueden beneficiarse mucho de obras como la escrita por Desmond O'Donnel, que plantean dinámicas grupales específicas para estrechar los vínculos de fraternidad que los unen². El logro de las metas a este nivel afectivo se manifiesta en un continuo aprendizaje sobre comunicación, apertura y solidaridad en las relaciones interpersonales, en que los seminaristas se van habituando a la experiencia de ser escuchados y apoyados en las áreas verdaderamente significativas en sus vidas.

- *Mejoramiento individual (Nivel volitivo)*: El tomar decisiones personales y prácticas para una mayor plenitud de vida de oración, relaciones, estudio y servicio, representa la tercera categoría de metas para ser consideradas en cada grupo de vida. Estas metas, que pertenecen al nivel volitivo, se logran mediante el apoyo grupal a la toma de decisiones individuales en situaciones tales como regularidad en la oración personal, enfrentamiento de problemas familiares, revisión de hábitos de estudio o maneras de conducirse en actividades de servicio de tipo práctico o pastoral, etc. La manifestación concreta de logros en este campo del mejoramiento individual puede observarse en la superación de problemas específicos y en un mayor crecimiento de cada uno de los integrantes de los grupos de vida.
- *Vivencias grupales (Nivel integral)*: Las metas comunes de tipo integral que se proponen anualmente para los grupos de vida consisten en la organización de vivencias compartidas de oración, relaciones, estudio y servicio, que resulten significativas para todos sus miembros. En este nivel puede darse tal variedad de metas para ser consideradas por los distintos grupos de vida, que conviene explicitarlas -aunque no se pretende ofrecer una lista exhaustiva-, subdividiéndolas por cada una de las áreas, a saber:

² D. O'DONNEL, *Cómo crear grupos de vivencia fraterna*, 2ª edición en portugués. Ediciones Paulinas, São Paulo, 1988.

1. *Oración*: Ratos de oración espontánea al inicio o final de las reuniones del grupo; liturgias de la Palabra o estudios bíblicos compartidos; intercesión unos por otros ante situaciones específicas; rezar conjuntamente, como grupo o alternando pares de compañeros, oraciones tales como el rosario, laudes o vísperas; retiros espirituales en fines de semana libres o durante las vacaciones; etc.
2. *Relaciones*: Dinámicas para edificación o corrección fraterna; celebraciones de cumpleaños, graduaciones, festividades u otras; actividades informales de esparcimiento, deporte o recreación; preparación de presentaciones artísticas, exposiciones o números musicales para veladas o eventos especiales; salidas a comer, al cine o a pasear juntos; visitas de padres y familiares al seminario o invitaciones para que los miembros del grupo visiten a las familias; convivencias, paseos o excursiones en tiempo de vacaciones; etc.
3. *Estudio*: Compartir apuntes o libros requeridos para el estudio personal; presentación de reportes o trabajos a nivel grupal; realización de talleres conjuntos sobre técnicas de estudio; conformación de grupos de estudio antes de los períodos de exámenes; etc.
4. *Servicio*: Establecimiento de un fondo común para subsanar las necesidades de los miembros del grupo o para donaciones especiales hacia afuera del grupo; proyectos de servicio práctico, organizados oficialmente por las autoridades del seminario, para que se realicen por medio de los grupos de vida; trabajos voluntarios e informales, tales como aseo y decoración de dormitorios, aulas o salones; cuidado grupal de los propios integrantes del grupo de vida en circunstancias de enfermedad; visitas conjuntas a hospitales, cárceles o situaciones de pastoral; etc.

Los logros que se obtienen con la realización de este tipo de experiencias grupales se manifiestan claramente en el fortalecimiento de una experiencia vital, compartida por todos, en las distintas áreas de interés común, así como en el desarro-

llo de destrezas de liderazgo u otros roles de apoyo grupal, modelaje apropiado de rasgos de carácter y habilidades individuales, y el establecimiento de vínculos más estrechos de relación interpersonal y de integración grupal.

Finalmente, como parte del Programa de Grupos de Vida se deberá promover, no solo el establecimiento de este tipo de metas generales comunes, sino también el ir definiendo apropiadamente ciertos objetivos específicos que puedan ser alcanzados, como parte de esta vivencia, en cada una de las etapas de la formación, a saber: propedéutico, filosofía, teología, diaconado y primeros años de vida sacerdotal, tal y como se propone en el proceso pedagógico desarrollado por el Instituto Vocacional Maestro Ávila, citado anteriormente³.

6. Dimensiones existenciales de los Grupos de Vida

Toda esta riqueza de metas y dinámicas grupales compartidas en los grupos de vida necesita regularse con base en un planeamiento equilibrado de tres dimensiones, de tipo existencial y complementarias entre sí, que resultan esenciales para la vivencia plena de este tipo de experiencia. A este respecto, así como los grupos de vida pueden ser evaluados según el nivel de satisfacción de sus miembros en la realización de las metas propuestas, también conviene evaluarlos, a lo largo de determinados períodos de tiempo, conforme a la vivencia equilibrada y satisfactoria de las siguientes tres dimensiones: espiritual, relacional y recreativa. Consideremos cada una de ellas:

- *Dimensión espiritual*: Esta primera dimensión concierne al nivel de espiritualidad del grupo de vida, el cual debe medirse, no tanto por la cantidad de actividades de tipo devocional,

³ INSTITUTO VOCACIONAL MAESTRO ÁVILA, "Formación para la Fraternidad Presbiteral: un proceso pedagógico", en *Revista Seminarios* 114, vol. 35, (oct.-dic. 1989), pp. 407-448.

como por el fruto espiritual que estas les estén rindiendo a los integrantes del grupo. Es esencial que el grupo reconozca y profundice en la presencia actuante de Dios en su medio como la verdadera fuerza animadora de toda su experiencia fraternal. En este sentido, *la conversión y entrega radical a Jesucristo, por parte de cada uno de los miembros, y la consagración a Dios del grupo de vida como tal para vivir en el amor, representan la única garantía de constituir un grupo auténticamente cristiano. Por el contrario, si en el grupo se descuida su dimensión espiritual, este podrá definirse como un grupo de encuentro, de tipo terapéutico, recreativo o social, pero no será un verdadero grupo de vida.*

- *Dimensión relacional:* Esta segunda dimensión se refiere al grado de confianza, cercanía y compromiso interpersonal que los integrantes de un grupo de vida van logrando alcanzar entre sí. A este respecto, no debe considerarse únicamente el aspecto cuantitativo de las actividades formales e informales realizadas en el grupo, sino la posibilidad de compartir vida a un nivel cada vez más personal, que les permita a sus miembros manifestarse y desarrollarse auténticamente como personas. *Si la dimensión relacional se descuida, el grupo podrá tomar formas de asociación pía, empresa apostólica, agrupación por afinidad o club social, pero tampoco será un verdadero grupo de vida.*
- *Dimensión recreativa:* La tercera dimensión que contribuye a equilibrar una vivencia plena de grupo de vida es la dimensión recreativa. Esta necesita evaluarse no solamente por el tipo de actividades de esparcimiento y recreación que se organizan, sino, sobre todo, por la capacidad de disfrutar de los ratos compartidos y por la disposición de los miembros del grupo de acudir gozosamente a las citas de convivencia grupal. Por lo tanto, *un grupo que con los años no aprende a recrearse cuando se congrega, podrá mantenerse unido como respuesta a un llamado espiritual o a la necesidad de cumplir con un compromiso común, pero no disfrutará en toda su plenitud de ser un verdadero grupo de vida.*

En conclusión, estas tres dimensiones existenciales de tipo espiritual, relacional y recreativo son las que permiten determinar el equilibrio más apropiado en la experiencia de un grupo de vida, pues

el descuido de cualquiera de ellas empobrece gravemente al grupo, y su ausencia total lo incapacita para seguir funcionando como grupo de vida seminarístico o sacerdotal -o como grupo de vida consagrada-. Asimismo, en la vivencia satisfactoria y equilibrada de estas tres dimensiones se resume la expresión cabal de los principios, propósitos, compromisos, áreas y metas de los grupos de vida, descritos anteriormente.

ACTIVIDADES PRINCIPALES DE UN PROGRAMA DE GRUPOS DE VIDA

Con el correr de los años, un programa de Grupos de Vida como el que se realiza en el Seminario Central de San José, Costa Rica, va estableciendo también cierto patrón de actividades que le son propias, dentro del esquema general de actividades del Seminario, y que ofrece las oportunidades de expresión concreta y práctica de todos los elementos esenciales enumerados más arriba. Las actividades principales que, en Costa Rica, se han convertido en tradicionales como parte de este programa, son las siguientes:

1. Reuniones del Asesor General con el "formador encargado" y el Consejo de Formadores

Tradicionalmente, el asesor general y el formador encargado de los grupos de vida se reúnen con una frecuencia mínima de dos meses, pero también se reúnen de manera extraordinaria siempre que las circunstancias lo ameriten. En cuanto al Consejo de Formadores, se realizan dos reuniones al año en las que se analiza el programa de Grupos de Vida como punto de agenda específico en la reunión. En la sesión del primer mes del año lectivo (en Costa Rica, marzo) se presenta el Programa de Grupos de Vida para el año que comienza, y en la sesión del penúltimo mes del año lectivo (en Costa Rica, octu-

bre) se revisa la marcha del programa y se proponen posibles cambios para el año siguiente.

2. Jornada inicial de los Grupos de Vida

Como parte de las actividades de la primera semana de entrada al Seminario, al comienzo del año lectivo, se dedica un día entero al tema de la fraternidad, ante toda la comunidad seminarística, incluyéndose normalmente las siguientes actividades:

- *Sesión de bienvenida:* Se inicia la jornada con una bienvenida a todos los seminaristas para un nuevo año del Programa de Grupos de Vida; se invoca al Señor para consagrarle esta experiencia, y se procede luego a la presentación del asesor general y del formador encargado, particularmente ante los seminaristas nuevos, por parte del Padre Rector.
- *Sesión inicial doble:* Hechas las presentaciones se procede a la realización de una sesión doble, para lo cual se subdivide el plenario en dos grupos. Por una parte se congrega a los seminaristas de primer ingreso, incluyendo también a aquellos que se reintegran al Seminario después de un tiempo fuera (de cualquier nivel), quienes reciben una introducción al Programa de Grupos de Vida, conducida por el asesor general. Por otra parte, se invita a que el resto de compañeros de todos los niveles realicen una primera reunión de bienvenida, reuniéndose por grupos de vida según su pertenencia grupal del año anterior, lo que permite un diálogo inicial sobre el interés de los integrantes de cada grupo de mantener o no la misma membresía por un año más.
- *Sesión de capacitación básica:* A continuación se congregan en pleno nuevamente todos los seminaristas, para brindarles capacitación pertinente sobre temas de relaciones humanas y de dinámica grupal, a cargo del asesor general y del padre formador encargado, con invitación al resto de formadores que deseen participar como observadores. Los temas de capacitación varían año con año, dependiendo de las necesida-

des que presentan los seminaristas y los grupos a este respecto.

- *Sesión de instrucción para la formación de nuevos grupos de vida:* En esta tercera sesión de la jornada, habitualmente por la tarde después del almuerzo, se brinda una explicación general a todos los participantes sobre la dinámica a seguir en el programa: se repasan los principios, propósitos y compromisos básicos, así como las áreas de compartir, las metas y las dimensiones en que se expresa concretamente la experiencia de los grupos de vida. Asimismo se presenta el cronograma anual de actividades, se definen los criterios de elección y las funciones de los coordinadores de grupo, y se dan instrucciones concretas para la conformación de nuevos grupos y el establecimiento de las metas grupales del año, con base en el esquema de metas generales comunes para los grupos de vida (ver Cuadro de Metas). Para la agilización de esta sesión organizativa se presenta a los seminaristas un "Instructivo básico sobre los Grupos de Vida", en el cual se consignan los elementos esenciales antes descritos, y que resulta de mucho beneficio para ser consultado a nivel personal o grupal a lo largo del año.
- *Sesión de conformación de nuevos grupos:* Posteriormente se procede a la conformación de los nuevos grupos de vida, para lo cual se invita a los seminaristas a realizar una primera reunión conjunta en la que se establece la nueva membresía del grupo -ya sea manteniendo la membresía anterior o estableciendo los cambios que se juzguen convenientes-, se elige al coordinador, se confirma el nombre del grupo y se inicia el diálogo para la definición de metas anuales a nivel grupal.
- *Misa inaugural:* Esta jornada inicial de los grupos de vida se concluye con la celebración de una misa inaugural, presidida por el rector del Seminario o un obispo invitado, y con la participación del cuerpo de formadores, para consagrar al Señor el nuevo año de esta experiencia de fraternidad y vida comunitaria. En la Eucaristía inaugural suelen introducirse elementos especiales como lecturas u homilía alusivas a la fraternidad; presentación de una patena que contenga tarjetas en las

que constan los nombres y membresía de los nuevos grupos de vida (durante la “Presentación de las ofrendas”); o realización de peticiones voluntarias, para concluir con la “Oración por los Grupos de Vida” (al final de la “Oración de los Fieles”). Estas y otras posibles adaptaciones pertinentes dentro de la liturgia suelen darle una significación y relevancia especial a esta Eucaristía inaugural, enriqueciendo grandemente el sentido de vivencia comunitaria y convirtiéndola en una verdadera experiencia espiritual que motiva la participación entusiasta de todos en el Programa de Grupos de Vida.

- *Cena especial:* También puede considerarse, finalmente, como parte del cierre de la jornada, la realización de una cena con algunos elementos que le brinden un ambiente especial; como por ejemplo, disponer el acomodo de las mesas para que los seminaristas se sienten por grupos de vida, ofrecer una comida festiva, organizar un rato de sobremesa musical, todo lo cual aporta un aire de solemnidad a la ocasión y permite que los nuevos grupos de vida sean públicamente reconocidos, desde el inicio mismo de esta experiencia comunitaria.

ESTABLECIMIENTO DE LAS METAS PARTICULARES DE LOS GRUPOS DE VIDA

En la primera reunión ordinaria de los nuevos grupos de vida, cada grupo se planteará las metas que pretende alcanzar a lo largo del año. Como se señaló anteriormente, para la definición de estas metas se ofrece a los seminaristas un marco de referencia general, o “Cuadro de metas generales comunes de los grupos de crecimiento y vida”, que les permita tomar en cuenta los distintos niveles propuestos de tipo cognitivo, afectivo, volitivo e integral, para la escogencia de sus metas particulares (ver Cuadro de Metas). Las metas particulares de cada grupo de vida son presentadas por su coordinador durante la primera reunión mensual de coordinadores, dándoseles seguimiento, como punto de agenda establecido por el asesor

general, en las reuniones de coordinadores que se realizan a mediados y a finales del año lectivo, con el fin de apoyar así la marcha de los grupos en su intento de lograr satisfactoriamente todo aquello que desde inicios de año se propusieron realizar.

4. La semana anual de los Grupos de Vida

Durante el primer mes del nuevo año lectivo, se ha visto también la conveniencia de organizar una “Semana de Grupos de Vida” que permita promover el ideal de la fraternidad en el Seminario, así como a nivel sacerdotal, y motivar en los seminaristas un propósito sincero de luchar por este ideal de todo corazón. Se sugiere este tiempo inicial, debido a que aún no hay grandes demandas académicas que entren en conflicto con las actividades programadas, las cuales son dirigidas por el “Comité Coordinador de los Grupos de Vida”, que desempeña la función de organizar la “Semana de Grupos de Vida”, distribuyéndose las responsabilidades por los distintos eventos programados. Este Comité, compuesto por cinco coordinadores grupales, es elegido desde inicios del año anterior y termina sus funciones con la realización de la “Semana de Grupos de Vida”, por lo que debe mantenerse en actividad durante el período de vacaciones, de manera que a comienzos del nuevo año lectivo la mayor parte de los eventos estén ya debidamente organizados. Sin embargo, para la realización satisfactoria de cada evento, es necesario contar con el apoyo de un número grande de seminaristas, organizados por los miembros del “Comité Coordinador”, que sumen su esfuerzo para el éxito de esta actividad. Algunas de las actividades tradicionales de la “Semana de Grupos de Vida” son las siguientes:

- *Concurso para elegir el lema de la Semana*

Desde el penúltimo mes del año lectivo anterior, se realiza entre los seminaristas un concurso para elegir el lema de la “Semana de Grupos de Vida” del año siguiente, participando

el Consejo de Formadores en la decisión final, con base en una terna presentada por el Comité Coordinador. Algunos ejemplos de lemas propuestos por los seminaristas son: "Llamados a ser uno para que el mundo crea", "Hacia una mayor fraternidad sacerdotal", "Caminemos en fraternidad para vivir la unidad", "Que el amor fraterno rijá nuestras vidas", etc.

- *Actividades diarias de la Semana de Grupos de Vida*

Se han establecido actividades para cada uno de los días de la "Semana de Grupos de Vida", de la siguiente forma:

Domingo: Rezo de "Completras", con una motivación específica sobre la fraternidad, como inauguración de la "Semana de Grupos de Vida" (9:00 p.m.).

Lunes: "Noche de fraternidad sacerdotal", con invitación a un grupo de vida sacerdotal que esté teniendo éxito en su experiencia grupal, y que desee compartir su vivencia ante todo el Seminario. Esta actividad se organiza de manera abierta, y se alienta la participación de obispos y sacerdotes (7:30 p.m.).

Martes: Reunión por grupos de vida, para realizar alguna actividad común para todos los grupos y alusiva a la celebración de la semana (7:30 p.m.).

Miércoles: Realización de una tarde de actividades deportivas y recreativas (1:00-5:00 p.m.), organizados todos los eventos para la participación de los seminaristas por grupos de vida.

Jueves: Eucaristía, cena y actividad de clausura de la "Semana de Grupos de Vida", preferiblemente al aire libre, cerrando con una noche cultural de presentaciones artísticas por

grupos de vida, en la que puede invitarse a un grupo musical cristiano que amenice la velada (5:30-7:30 p.m.).

- *Actividades complementarias de la Semana de Grupos de Vida*

A lo largo de toda esta Semana especial, los seminaristas se sientan por grupos de vida a la hora de las comidas, rezando juntos al inicio de cada comida la "Oración por los Grupos de Vida" (ver conclusión de este capítulo). Asimismo se elaboran mantas o murales alusivos, incluyéndose en alguno de ellos las fotografías tomadas previamente a cada uno de los grupos de vida, como parte de todo un proyecto de decoración de la casa. Finalmente se realiza un programa de divulgación externa sobre la razón de ser de los grupos de vida como fermento de fraternidad sacerdotal, utilizando para este propósito los distintos medios de prensa, radiales y televisivos, particularmente católicos, que les sean accesibles.

5. Reuniones mensuales de Coordinadores de Grupos de Vida

Las reuniones con los coordinadores de los grupos de vida se realizan por la tarde del primer miércoles de cada mes, con una duración de una hora, y siguiendo una temática previamente definida en el cronograma de actividades del año. A continuación se presenta una muestra del programa anual de reuniones:

Marzo: Metas anuales de los Grupos de Vida.

Abril: El liderazgo en los Grupos de Vida.

Mayo: Las noches diocesanas y los Grupos de Vida.

Junio: Las dinámicas grupales y los Grupos de Vida.

Agosto: Revisión de las metas anuales de los Grupos de Vida.

Septiembre: Propuestas para el siguiente año de Grupos de Vida.

Octubre: Análisis de las propuestas mayoritarias presentadas por los coordinadores de los grupos de cada diócesis el

mes anterior, y confirmación del "Comité Coordinador de los Grupos de Vida", que se responsabilice por la organización de la "Semana de Grupos de Vida" del año siguiente, como última actividad de su gestión.

Noviembre: Evaluación final de los Grupos de Vida y celebración de cierre de las actividades del año.

6. Noches diocesanas de Grupos de Vida

La noche del primer martes de cada mes ha sido designada como "Noche diocesana de Grupos de Vida", de manera que todos los grupos puedan estar reunidos al mismo tiempo entre las 7:30 y las 10:00 p.m., evitándose así que las actividades programadas interfieran con otras posibles actividades personales o del Seminario, como en cualquier otra noche. Algunos grupos pueden programar en esta noche reuniones intergrupales, visitas de sus asesores diocesanos o una salida del Seminario para realizar una actividad externa, siempre en compañía de alguno de los formadores.

La noche diocesana de primeros martes de mes también les permite al asesor general y al formador encargado de los grupos de vida visitar a todos los seminaristas al menos una vez al año, ya sea por diócesis o por subgrupos dentro de una misma diócesis, en una sesión programada en el cronograma anual de actividades con la debida anticipación. Esta reunión es organizada por los mismos miembros de los grupos visitados, asignándose un tiempo inicial en el que se enfatiza la dimensión espiritual; otro rato de franco compartir sobre la vivencia grupal a nivel relacional; y, finalmente, un rato recreativo, acompañado de un refrigerio, para el esparcimiento conjunto. Se ha considerado también la conveniencia de invitar al obispo de cada diócesis a esta reunión anual de los grupos de vida diocesanos con sus asesores encargados, en cuyo caso se celebra la Eucaristía al inicio de la actividad y se organizan los distintos momentos bajo la dirección del obispo.

7. Reuniones formales e informales de los Grupos de Vida

La frecuencia y la variedad de las reuniones de los distintos grupos de vida es definida por sus propios miembros. Las reuniones de tipo formal se realizan según un cronograma previamente convenido por el grupo, y en ellas se procura un compartir interpersonal en las áreas de oración, relaciones, estudio y servicio, conforme a las metas particulares propuestas por cada grupo. Otras reuniones se caracterizan por ser de tipo informal, debido a que ocurren de manera espontánea cuando los miembros de un grupo de vida deciden hacer algo juntos, como la celebración de un cumpleaños, un rato de oración o de servicio debido a una necesidad urgente, o una actividad de esparcimiento no planeada con anterioridad. Todas estas reuniones, tanto formales como informales, pueden incluir actividades internas que se realizan dentro de las instalaciones del Seminario -tales como sesiones de oración en común, tiempos para el diálogo grupal o la recreación- así como actividades externas, como pueden ser salidas nocturnas con un formador, visitas a las familias, o paseos y retiros grupales en tiempo de vacaciones. Solamente la reunión de grupos de vida que se realiza en la noche diocesana de primeros martes de mes es de carácter obligatorio para todo el Seminario. Las demás reuniones son planeadas por los seminaristas de los distintos grupos de vida de acuerdo con sus metas y necesidades particulares, y por ello varían grandemente unos de otros en cuanto a frecuencia, estilos, lugares y tiempos de reunión.

8. Evaluación de los Grupos de Vida

La evaluación del Programa de Grupos de Vida resulta de vital importancia para realizar un análisis objetivo de sus logros e introducir anualmente las enmiendas que resulten pertinentes. Por lo tanto, estas evaluaciones necesitan hacerse en distintos momentos y contextos: en el seno del Consejo de

Formadores, dos veces al año; en las reuniones de coordinadores grupales, donde se cotejan las metas alcanzadas por los grupos hacia mediados y finales del año lectivo, incluyéndose las dimensiones existenciales en la vida del grupo (espiritual, relacional y recreativa), y se proponen sugerencias para el mejoramiento del Programa de Grupos de Vida del año siguiente. Finalmente, con base en una encuesta personal anónima, de tipo estructurado y por escrito, se consulta la opinión de todos los seminaristas sobre su experiencia grupal al final de cada año lectivo (ver "*Hoja de Evaluación de los Grupos de Vida*"). El análisis de los resultados de esta encuesta, realizada a lo largo de cinco años en el Seminario Central de San José, Costa Rica, y denominada "Encuesta sobre los Grupos de Vida 91-95", es el tema que se presenta en el capítulo siguiente.

CONCLUSIÓN

La metodología aquí planteada, que procura la formación de los seminaristas en el área de la fraternidad sacerdotal, coincide plenamente con los componentes fundamentales y el objetivo general propuestos por el proceso pedagógico del Instituto Vocacional Maestro Ávila, citado anteriormente.

Sin embargo, esta experiencia particular, consistente en la organización de grupos de vida, aporta una metodología concreta, que sin ser excluyente de la del enfoque español, puede constituir un complemento valioso al proceso formativo que tradicionalmente se ofrece en los seminarios. Por lo tanto, esta vivencia de grupos de vida no solo abre a los seminaristas la posibilidad de poner en práctica muchos de los conocimientos aprendidos teóricamente a lo largo de su formación en el seminario, sino que puede llegar a aportarles una experiencia pastoral de enorme trascendencia para la labor sacerdotal que les tocará desempeñar como líderes de la Iglesia del siglo veintiuno.

Para concluir este capítulo conviene sintetizar los propósitos, compromisos y áreas de compartir que constituyen los elementos fundamentales de los grupos de vida, explicitándolos en la siguiente oración, que los grupos de vida en Costa Rica han venido usando ya por varios años:

*Señor,
que compartiste con tus amigos
el pan y la palabra,
enséñanos a vivir en comunidad.*

*Permítenos
asumir responsabilidad
por nuestro propio crecimiento
y el de aquellos
que has puesto a nuestro lado.*

*Ayúdanos
a ser abiertos en el diálogo,
respetuosos en la confidencialidad,
y en la necesidad, solidarios.*

*Bendice
nuestra vida de oración,
nuestras relaciones personales,
el estudio que nos forma,
y el servicio que prestamos.*

*Así nos preparamos
para ser hombres de Dios,
viviendo en nuestras vidas el amor,
de manera que podamos reflejarlo.*

Amén.

AUTORREFLEXIÓN

Considerando los propósitos, los compromisos, las metas, las áreas y las dimensiones del compartir antes descritos, que pueden contribuir a sustentar la vivencia de los grupos fraternos a nivel eclesial, reflexione sobre alguna experiencia personal, tenida dentro del contexto de un grupo apostólico o comunitario, analizando los siguientes elementos:

1. ¿Se planteaba la finalidad del grupo exclusivamente en términos de la realización de una empresa apostólica o pastoral? ¿Se consideraban, implícita o explícitamente, otros propósitos tales como la búsqueda de la fraternidad, el responsabilizarse unos por otros de su crecimiento personal y cristiano, o el madurar juntos hacia una vivencia cada vez más auténtica de la caridad?
2. ¿Se daban en el grupo ciertos compromisos básicos para fomentar una mayor profundidad en las relaciones? ¿Se guardaba confidencialidad sobre todo aquello que se trataba grupalmente a nivel personal? ¿Existía un clima de apertura que les permitiera a los miembros manifestarse con transparencia? ¿Se esperaba una respuesta de solidaridad dentro del grupo en momentos de necesidad por parte de cualquiera de sus integrantes?
3. ¿Se definían grupalmente metas periódicas que promovieran la reflexión intelectual sobre temas importantes? ¿Se compartía francamente y se apoyaban las decisiones personales tendientes al mejoramiento individual, en áreas tales como vida de fe, de relaciones, de responsabilidades ocupacionales y de servicio apostólico? ¿Se organizaban experiencias grupales que estrecharan los lazos de unión entre los miembros a nivel integral?
4. ¿Se fue alcanzando gradualmente en el grupo un buen nivel de madurez en la dimensión espiritual? ¿Se caracterizaba la dimensión relacional entre los miembros por interacciones cálidas, estrechas y afectuosas? ¿Se disfrutaba plenamente de

la dimensión recreativa con actividades de esparcimiento que resultaban del agrado de todos?

5. En caso de que su evaluación grupal sea de tipo insatisfactorio, ¿cuáles elementos de los descritos más arriba debieron ser considerados y replanteados de manera diferente para el logro de una vivencia grupal mucho más satisfactoria?

ANEXO 2

EVALUACIÓN DE LOS GRUPOS DE VIDA EN COSTA RICA

El Programa de Grupos de Vida del Seminario Central en San José de Costa Rica, ha venido evolucionando durante la década de los años noventa, apoyado por la realización continua de un análisis objetivo de sus logros y limitaciones, practicado con el auxilio de distintos medios e instrumentos de evaluación. Entre estos se incluyen las evaluaciones informales, fruto del diálogo frecuente entre el asesor general y el formador encargado; las evaluaciones periódicas y recomendaciones surgidas de las reuniones de coordinadores de los grupos de vida; así como el análisis del Programa que se realiza ocasionalmente en el seno del Consejo de Formadores del Seminario.

De manera complementaria a estas formas de evaluación, el asesor general ha diseñado un instrumento de tipo individual, el cual consiste en una encuesta estructurada y anónima que se aplica anualmente a todos los seminaristas, hacia finales de cada año lectivo. Esta encuesta se propone recoger libremente sus opiniones sobre el grado de satisfacción alcanzado en su vivencia grupal, así como sus apreciaciones sobre la dinámica seguida en los grupos y su nivel de apoyo para la

continuación del Programa de Grupos de Vida en el Seminario (ver formulario de “Evaluación de Grupos de Crecimiento”, tal y como se le llamó en su versión original del año 1991). A este respecto debe aclararse que, aunque en el año 1990 se realizó una experiencia piloto del Programa de Grupos de Vida, exclusivamente con los seminaristas de primer año de filosofía y de teología, y esa experiencia fue evaluada con un instrumento mucho más simple, el cuestionario que sirve de base para la realización de la actual Encuesta se utilizó por primera vez a finales del año 1991.

Después de cinco años de recoger la información antes señalada se ha procedido a tabular en computadora los resultados de manera global, con el fin de realizar un análisis integral del primer quinquenio de experiencia del Programa de Grupos de Vida en Costa Rica¹.

La “Encuesta sobre los Grupos de Vida 91-95” que se analiza a continuación, representa por lo tanto un estudio serio, diseñado y conducido sistemáticamente con la ayuda de un mismo instrumento de evaluación, a través de cinco mediciones practicadas anualmente desde 1991 hasta 1995, con la población total de los seminaristas pertenecientes a la comunidad del Seminario Central de San José, Costa Rica.

Para el desarrollo de este capítulo, entonces, se presentan los resultados de la Encuesta en relación con los siguientes cinco temas: las áreas del compartir, las metas comunes, la participación de los asesores, las dinámicas grupales y las opiniones generales sobre el Programa de Grupos de Vida.

¹ El autor agradece el significativo aporte del especialista en estadística, M.Sc. Daniel Aragón Vargas, funcionario de CID-GALLUP en Costa Rica, en la tabulación de los datos que se presentan en este capítulo.

SEMINARIO CENTRAL
EVALUACIÓN DE LOS GRUPOS DE CRECIMIENTO

Nota: sus apreciaciones, a pesar de ser anónimas, tienen un gran valor, pues contribuyen a la evaluación general de esta experiencia. Gracias por su participación sincera y sus valiosas opiniones sobre los Grupos de Crecimiento.

- 1. Diócesis a la que pertenece: _____
- 2. Año Académico que cursa: _____
- 3. ¿Cómo evalúa Ud. los logros alcanzados por la mayoría de los miembros de su grupo de crecimiento durante este año?, en las siguientes áreas:

ÁREAS	LOGOS SATISFACTORIOS	LOGROS REGulares	LOGROS INSATISFACTORIOS
3.1. ÁREA DE ORACIÓN:			
1. Reflexión Intelectual			
2. Compartir Personal			
3. Mejoramiento individual			
4. Vivencias a nivel grupal			
3.2. ÁREA DE RELACIONES:			
1. Reflexión Intelectual			
2. Compartir Personal			
3. Mejoramiento individual			
4. Vivencias a nivel grupal			
3.2. ÁREA DE ESTUDIO:			
1. Reflexión Intelectual			
2. Compartir Personal			
3. Mejoramiento individual			
4. Vivencias a nivel grupal			
3.3. ÁREA DE SERVICIO:			
1. Reflexión Intelectual			
2. Compartir Personal			
3. Mejoramiento individual			
4. Vivencias a nivel grupal			

- 4. Basándose en su experiencia personal durante este año, cuál es su opinión sobre cómo deben marchar en el futuro los Grupos de crecimiento con relación a los siguientes asuntos:
- 4.1. Participación del Asesor General (Gastón de Mezerville)
() Igual que ahora () Participación más directa () Participación más indirecta
- 4.2. Escogencia de los miembros de los grupos:
() Igual que ahora () Mayor Autonomía () Mayor orientación de los asesores diocesanos

4.3. Escogencia de los coordinadores de los grupos:

☐ Igual que ahora ☐ Mayor Autonomía ☐ Mayor orientación de los asesores diocesanos

4.4. Supervisión de los grupos:

☐ Igual que ahora ☐ Mayor Autonomía ☐ Mayor orientación de los asesores diocesanos

4.5. Tipos de reuniones de grupo:

☐ Igual que ahora ☐ Más reuniones de tipo formal ☐ Más reuniones de tipo informal

4.6. Frecuencia de reuniones de grupo (incluyendo formales e informales):

☐ Quincenal ☐ Semanal ☐ Mensual

4.7. Utilización de la noche diocesana para reuniones grupales:

☐ Lo más posible ☐ La mitad de las veces ☐ Lo menos posible

4.8. Conformación de los grupos para el año entrante:

☐ Mantener los mismos grupos ☐ Realizar cambios menores
☐ Organizar grupos totalmente nuevos

5. A nivel personal ¿quería Ud. continuar participando en un grupo de crecimiento el año entrante?

☐ Sí ☐ No ¿por qué? _____

6. Haciendo modificaciones que parezcan convenientes, ¿piensa Ud. que debe continuarse con esta experiencia de grupos de crecimiento en el Seminario?

☐ Sí ☐ No ¿por qué? _____

LAS ÁREAS DEL COMPARTIR EN LOS GRUPOS DE VIDA

La oración, las relaciones, el estudio y el servicio (mnemotécnicamente, O.R.E.S.) representan las áreas básicas de compartir personal en los grupos de vida, y corresponden una a una con las áreas de formación espiritual, comunitaria, académica y pastoral, que, reunidas en el área de formación humana (mnemotécnicamente H.E.C.A.P.), constituyen el proyecto de formación sacerdotal adoptado por la mayoría de los seminaristas a nivel latinoamericano. Los resultados de la vivencia de los integrantes de los grupos de vida en estas áreas de compartir personal son los siguientes:

Cuadro 1: Porcentajes de satisfacción con los logros a nivel de oración, por año de medición

CALIFICACIÓN	AÑO DE MEDICIÓN					
	1991	1992	1993	1994	1995	Total
No sabe	1	0	3	2	2	2
Satisfecho	42	52	45	48	62	49
Regular	51	35	37	34	29	37
Insatisfecho	6	13	15	16	7	12
TOTAL	100	100	100	100	100	100

En el Cuadro 1 se muestran los resultados de la "Encuesta sobre los Grupos de Vida 91-95" en lo tocante al nivel de satisfacción con la vivencia del grupo en el área de la oración. Esta área incluye específicamente el compartir grupal sobre todas aquellas prácticas de vida cristiana que individual o comunitariamente fomentan el encuentro y la relación personal con Dios. Como puede apreciarse en este Cuadro, los niveles de insatisfacción se promedian globalmente en un 12%, equivalente a poco más de uno de cada diez de los seminaristas involucrados. Por el contrario, un 86% se manifiestan como

regular o altamente satisfechos con el compartir del grupo en esta área de la oración, apreciándose un notable incremento en el grado de mayor satisfacción durante los últimos tres años, pues se pasa del 45% al 48% entre 1993 y 1994, hasta alcanzar un 62% en 1995, con tan solo un 7% de personas insatisfechas en los grupos de vida en este último año de la Encuesta.

Cuadro 2. Porcentajes de satisfacción con los logros a nivel de relaciones, por año de medición

CALIFICACIÓN	AÑO DE MEDICIÓN					
	1991	1992	1993	1994	1995	Total
No sabe	1	0	5	2	2	2
Satisfecho	59	53	56	52	60	56
Regular	29	31	28	30	32	30
Insatisfecho	11	16	11	16	6	12
TOTAL	100	100	100	100	100	100

El área de relaciones interpersonales, que se muestra en los resultados del Cuadro 2, engloba el compartir grupal sobre todos aquellos vínculos de tipo social particularmente significativos en la vida de sus miembros, tales como las relaciones familiares, de compañerismo o amistad a todos los niveles, incluyendo las que se dan dentro del mismo grupo de vida. Se evidencia en este Cuadro que el porcentaje de seminaristas satisfechos con su vivencia en esta área ha sido siempre superior al 50% a lo largo de todos los años de la Encuesta, promediándose en un 56%, y dejando solo un promedio del 12% de insatisfechos. Estas estimaciones se separan aún más si se considera que en el año 1995, el porcentaje de insatisfacción se reduce a tan solo un 6%, mientras que el de satisfacción general alcanza el 60%, englobando a tres de cada cinco

seminaristas como altamente satisfechos con el área de las relaciones interpersonales en los grupos de vida.

Cuadro 3. Porcentajes de satisfacción con los logros a nivel de estudio, por año de medición

CALIFICACIÓN	AÑO DE MEDICIÓN					
	1991	1992	1993	1994	1995	Total
No sabe	1	1	4	1	1	2
Satisfecho	25	25	26	25	28	26
Regular	39	41	44	39	36	40
Insatisfecho	35	33	26	35	35	32
TOTAL	100	100	100	100	100	100

El Cuadro 3, correspondiente al área del estudio, por el contrario, nos ofrece un panorama opuesto al de los cuadros anteriores. En esta área se contemplan todas aquellas actividades del grupo conducentes a aumentar el rendimiento de sus miembros en los estudios, mediante el apoyo conjunto para superar hábitos académicos inadecuados y establecer otros más eficaces para el logro de sus metas estudiantiles. Se hace evidente que los porcentajes mayores de opinión se manifiestan en las categorías de medianamente satisfechos (40%) o abiertamente insatisfechos (32%), para un promedio sumativo del 72%, dejando como satisfechos a únicamente el 26%, lo que equivale en términos prácticos a tan sólo uno de cada cuatro seminaristas. Este dato resulta coherente con el hecho de que al darse un énfasis muy grande al rendimiento académico en la vida del Seminario, los seminaristas parecen dedicar una mayor prioridad a las demás áreas de vida en su compartir grupal, como un intento de satisfacer otras necesidades igualmente importantes en su experiencia seminarística.

Cuadro 4. Porcentajes de satisfacción con los logros a nivel de servicio, por año de medición

CALIFICACIÓN	AÑO DE MEDICIÓN					
	1991	1992	1993	1994	1995	Total
No sabe	1	0	4	1	3	2
Satisfecho	48	50	47	48	51	49
Regular	37	35	36	33	35	35
Insatisfecho	14	15	13	18	11	14
TOTAL	100	100	100	100	100	100

Para finalizar el análisis de las áreas de compartir en los grupos de vida, se presenta en el Cuadro 4 el área del servicio, referida a la práctica de distintas actividades, tanto formales como informales, de tipo práctico o pastoral, mediante las cuales los seminaristas van cultivando una vivencia sincera de auténticos servidores, la cual debe reflejarse también en el apoyo mutuo que se muestran los miembros del grupo en sus necesidades particulares. Los resultados de este Cuadro parecen señalar índices ligeramente por debajo de los niveles de satisfacción mostrados en las áreas de oración y relaciones, pero con un panorama básicamente semejante a aquellas en esta área del servicio. El nivel promedio de mayor satisfacción de un 49% parece incluir a dos de cada cuatro seminaristas, de modo que resulta el cuadro más estable a lo largo de los años. En efecto, los promedios de opinión no varían en más de un 4%, dispersándose apenas entre el 47 y el 51 % de los encuestados, lo que también ocurre en las otras categorías de opinión. Esto deja al resto de integrantes de los grupos con un promedio de 35% de opiniones intermedias y un 14% de opiniones bajas, relacionadas con el nivel de satisfacción en el área del servicio en los grupos de vida.

LAS METAS GENERALES EN LOS GRUPOS DE VIDA

Las áreas de compartir en los grupos de vida antes analizadas (oración, relaciones, estudio y servicio) constituyen el marco de referencia para el establecimiento de las metas anuales particulares en cada uno de los grupos. Para este fin, se propone a los seminaristas considerar cuatro niveles generales de tipo cognitivo, afectivo, volitivo e integral, que les permitan ubicar sus metas -según correspondan estas a la realización de actividades de reflexión intelectual, de compartir personal, de mejoramiento individual o de vivencias grupales- en cada una de las áreas de vida anteriormente definidas.

A continuación se interpretan los resultados de la “Encuesta sobre los Grupos de Vida 91-95”, correspondientes al grado de satisfacción alcanzado en el Seminario Central en cada uno de estos niveles:

Cuadro 5. Porcentajes de satisfacción con los logros a nivel cognitivo, por año de medición

CALIFICACIÓN	AÑO DE MEDICIÓN					
	1991	1992	1993	1994	1995	Total
No sabe	1	1	4	1	2	2
Satisfecho	23	24	25	23	30	25
Regular	43	48	47	44	41	45
Insatisfecho	33	27	24	32	27	28
TOTAL	100	100	100	100	100	100

El Cuadro 5 de la “Encuesta sobre los Grupos de Vida 91-95” corresponde al nivel cognitivo, dentro del contexto de las metas generales comunes de los grupos de vida. En este nivel, las metas propuestas consisten en la realización de una reflexión grupal, de tipo intelectual, sobre las áreas de oración, relaciones, estudio y servicio, en temas específicos que resul-

ten de verdadero interés para el grupo. Se hace evidente, sin embargo, que el promedio de las respuestas a lo largo de los cinco años consignados en esta evaluación refleja tan solo un 25% de satisfacción, equivalente a únicamente uno de cada cuatro seminaristas, quienes se manifiestan como satisfechos con la reflexión intelectual practicada en sus grupos. Por otro lado, el 75% restante, que representa a tres de cada cuatro seminaristas, se sitúa entre regular e insatisfecho en sus apreciaciones sobre este nivel de metas. Como se señaló anteriormente con referencia al área del estudio, este resultado parece indicar que las metas de tipo intelectual resultan poco atractivas dentro del contexto de los grupos de vida, lo que se debe probablemente al fuerte énfasis que se le da a este tipo de actividades en la rutina de vida académica del Seminario, lo cual hace que los seminaristas prioritariamente procuren dedicarse a otro tipo de metas particulares cuando se reúnen como grupos de vida.

Cuadro 6. Porcentajes de satisfacción con los logros a nivel afectivo, por año de medición

CALIFICACIÓN	AÑO DE MEDICIÓN					
	1991	1992	1993	1994	1995	Total
No sabe	0	0	3	2	1	1
Satisfecho	54	53	54	49	61	54
Regular	37	36	31	36	34	35
Insatisfecho	9	11	12	13	4	10
TOTAL	100	100	100	100	100	100

En el Cuadro 6, por el contrario, los índices de satisfacción resultan significativamente altos. El nivel afectivo de las metas propuestas en los grupos de vida corresponde a aquellas acciones que procuran fomentar un compartir interpersonal abierto, cálido y profundo entre los miembros del grupo. Los

resultados, en este caso, indican que más de la mitad de los integrantes de los grupos de vida, específicamente un promedio del 54%, se sintieron satisfechos a lo largo de los años con su nivel de interacción grupal. Este porcentaje aumentaría prácticamente a un 90%, si se incluye a los que consideran como regular su vivencia interpersonal, dejando solo a un 10% de miembros insatisfechos a este nivel afectivo de metas grupales. Más aún, después de cinco años de experiencia en el programa de Grupos de Vida, en 1995 el porcentaje de insatisfacción ha descendido a un 4%, manteniéndose los "regulares" en un 34%, mientras que el promedio de satisfacción aumentó a un 61%, equivalente a más de tres de cada cinco seminaristas, que se manifiestan como altamente satisfechos con su vivencia de relaciones personales en sus grupos de vida.

Cuadro 7. Porcentajes de satisfacción con los logros a nivel volitivo, por año de medición

CALIFICACIÓN	AÑO DE MEDICIÓN					
	1991	1992	1993	1994	1995	Total
No sabe	0	0	5	3	1	2
Satisfecho	57	50	52	45	58	52
Regular	32	38	35	40	36	36
Insatisfecho	11	12	8	12	5	10
TOTAL	100	100	100	100	100	100

Los resultados del Cuadro 7, correspondientes a las metas del nivel volitivo, resultan semejantes a los del nivel afectivo, considerados en el cuadro anterior. En este caso se trata de la toma de decisiones personales y prácticas que redunden en un mejoramiento individual de los miembros, como consecuencia del apoyo del grupo de vida a que pertenecen. Nuevamente, el nivel de seminaristas que se manifiestan como

grande o medianamente satisfechos (52% y 36%, respectivamente), contrasta con el 10% de insatisfechos. Se aprecia también un aumento de satisfacción (58%), con su consiguiente descenso en insatisfacción (5%), en los índices correspondientes al último año de la encuesta (1995). Este resultado, semejante al de cuadros anteriores, parece indicar que después de cinco años de maduración, los grupos de vida se van consolidando y el nivel de satisfacción de sus miembros aumenta gradual y concomitantemente.

Cuadro 8. Porcentajes de satisfacción con los logros a nivel integral, por año de medición

CALIFICACIÓN	AÑO DE MEDICIÓN					
	1991	1992	1993	1994	1995	Total
No sabe	0	0	2	1	2	1
Satisfecho	45	48	41	42	50	45
Regular	39	36	36	34	38	37
Insatisfecho	16	16	21	23	10	17
Total	100	100	100	100	100	100

En el Cuadro 8 se aprecian los resultados referentes a las metas comunes de tipo integral, en las que se consideran todas aquellas actividades, programadas en los grupos, que permiten la realización de vivencias compartidas de oración, relaciones, estudio y servicio entre sus miembros. Los índices de satisfacción alta (45%) o intermedia (37%) que se señalan en este cuadro dejan por fuera a menos de uno de cada cinco seminaristas -específicamente un 17%-, que son quienes se manifiestan como insatisfechos con este tipo de metas grupales. Este resultado permite una interpretación significativamente positiva, aunque no tan alta como en los niveles afectivo y volitivo, del grado de satisfacción de los miembros de los grupos de vida a este nivel integral.

LA PARTICIPACIÓN DE LOS ASESORES EN LOS GRUPOS DE VIDA

En la "Encuesta sobre los Grupos de Vida 91-95" se cuestiona sobre la participación del asesor general, quien supervisa y orienta la experiencia del Programa de Grupos de Vida a nivel global, así como sobre los asesores diocesanos, que son los padres formadores que acompañan la vivencia de los grupos, pertenecientes a cada una de las diócesis. La consulta se refiere, de manera particular en este caso, al enfoque de participación más o menos directo que han venido practicando los asesores, año con año, en el sentido del deseo de los seminaristas de un mayor o menor involucramiento de estos en este tipo de dinámica grupal.

Cuadro 9. Opinión sobre participación de Asesor General y Asesores Diocesanos en los grupos de vida, según año de la encuesta

OPINIÓN	AÑO					
	1991	1992	1993	1994	1995	Total
MÁS DIRECTA						
Asesor general	69	59	42	33	33	46
Asesores diocesanos	76	68	61	42	50	59
IGUAL QUE AHORA						
Asesor general	30	36	56	58	61	49
Asesores diocesanos	18	21	32	43	39	31
MÁS INDIRECTA						
Asesor general	1	4	2	8	4	4
Asesores diocesanos	6	11	7	15	9	9
NO SABE/NO RESPONDE						
Asesor general	0	1	0	1	2	1
Asesores diocesanos	0	0	0	0	2	1
TOTAL	100	100	100	100	100	100

En lo tocante al asesor general, en este Cuadro se confirma que ha habido un incremento anual, en lo referente al parecer de los seminaristas, de la opinión de que dicho asesor debe mantener su nivel de participación de manera semejante a la del año anterior. Va decreciendo concomitantemente la opinión contraria, que sugiere un involucramiento más directo del que venía realizando. En este caso, es evidente que los resultados de la Encuesta se han visto afectados por los cambios que el asesor general ha implementado, año con año, en cuanto a su participación en el Programa de Grupos de Vida. Esto se debe a que su conocimiento de los porcentajes de opinión que anualmente manifiestan los seminaristas en este sentido lo ha impulsado a involucrarse cada vez más en la vida de los grupos, particularmente mediante la jornada anual de grupos de vida al inicio del año lectivo, las visitas mensuales que ahora se realizan con los grupos de cada una de las diócesis, así como el aumento en el número de reuniones para dirigir y apoyar la labor de los coordinadores de los grupos. De hecho, se pasa de un porcentaje de apenas un 30 o 36% de seminaristas que estaban conformes con el nivel de participación del asesor general en los años 91 y 92, a nuevos porcentajes del 56, 58 y 61% a partir del año 93, cuando se inician las actividades conjuntas arriba mencionadas; y se concluye, en los años 94 y 95, con casi dos de cada tres seminaristas que manifiestan su satisfacción con el nivel de participación del asesor general en el Programa de Grupos de Vida, en contraposición a tan solo un 33% que todavía considera, en estos dos últimos años, que este debería involucrarse aún más directamente en la vida de los grupos.

En relación con los asesores diocesanos se da una situación parecida, aunque con una gama menor en el cambio de opiniones a lo largo del tiempo. A estos se les solicita una participación más directa en el Programa en los años 91, 92 y 93, la cual va decreciendo de casi cuatro a aproximadamente tres de cada cinco seminaristas -porcentajes del 76, 68 y 61%-, para

pasar a un 42% en 1994 y un 50% en 1995, que continúan opinando que su participación debe ser más directa. En contraposición a esta demanda de un mayor involucramiento de los asesores diocesanos, por parte de casi la mitad de los participantes en el Programa, se manifiestan conformes con su nivel de participación actual un 43% en 1994 y un 39% en 1995, o sea, aproximadamente dos de cada cinco seminaristas. Estos datos, sin embargo, resultan difíciles de interpretar, pues recogen conjuntamente una sola opinión sobre varias personas distintas, cada una de las cuales ha tenido una participación que probablemente difiera de la de los demás asesores diocesanos en el Programa de Grupos de Vida, tanto en lo referente a intervenciones más o menos directas en la vida de los grupos, como en los niveles de convicción y disponibilidad personal para participar en esta experiencia.

Finalmente, los porcentajes de opinión que sugieren una participación menos directa de los asesores en los grupos de vida presentan variaciones anuales, pero manteniéndose siempre en alrededor de apenas un 9%, con referencia a los asesores diocesanos, y un 4% en el caso del asesor general; porcentajes por demás no significativos como para indicar este curso de acción en la conducción del Programa.

En conclusión, estos resultados parecen indicar que un programa de Grupos de Vida requiere de una importante participación por parte de los asesores que lo promueven y supervisan dentro la vida del seminario; semejante a la presencia de los directores espirituales en la vida individual de los formandos o de los profesores en la formación académica de sus alumnos.

Aunque los grupos de vida requieren de autonomía para un adecuado proceso maduracional en la práctica de la fraternidad, igualmente requieren de una asesoría sabia y discreta para conducir esta experiencia de pequeños grupos comuni-

tarios por caminos adecuados. De lo contrario, dejados a sus propios recursos en esta etapa formativa, como ha sucedido con muchas otras experiencias ocurridas en distintos seminarios latinoamericanos en las últimas décadas, la mayoría de los seminaristas no pasan de experimentar una vivencia superficial de fraternidad, que se desvanece ante las excesivas demandas del ministerio sacerdotal, si es que no concluye con un desenlace aún más desafortunado, caracterizado por relaciones sacerdotales recelosas y conflictivas.

LAS DINÁMICAS GRUPALES EN LOS GRUPOS DE VIDA

En la “Encuesta de Grupos de Vida 91-95” se incluyen varias preguntas cuyo propósito es interrogar a los seminaristas sobre distintos aspectos relacionados con la dinámica grupal experimentada por ellos, en relación con su autonomía en la escogencia de los miembros o el coordinador de sus grupos, el tipo de cambios que sugieren para la conformación grupal del año siguiente, la frecuencia de reuniones y el uso de la noche diocesana para la realización de las mismas, así como los tipos formales o informales de reunión que ellos prefieren.

A continuación se analiza cada uno de estos aspectos en la dinámica seguida por el Programa de Grupos de Vida en estos años.

Cuadro 10. Opinión sobre escogencia de miembros y coordinador de los grupos de vida, según año de la encuesta

En el Cuadro 10 se presentan los resultados que indican que la mayoría de los seminaristas, al considerar el grado de autonomía otorgado en el Programa de Grupos de Vida para la escogencia de los compañeros y el coordinador de cada grupo, aprecia esta libertad de elección, tanto en lo referente a los miembros de los grupos, según un promedio general del 56%

OPINIÓN	AÑO					
	1991	1992	1993	1994	1995	Total
MÁS AUTONOMÍA						
Miembros	19	25	27	22	23	23
Coordinador	11	19	11	15	9	13
IGUAL QUE AHORA						
Miembros	48	54	56	63	57	56
Coordinador	58	65	77	68	76	69
MÁS ORIENTACIÓN						
Miembros	30	20	16	11	18	19
Coordinador	30	14	12	17	13	17
NO SABE/NO RESPONDE						
Miembros	3	1	1	4	2	2
Coordinador	1	2	0	0	1	1
TOTAL	100	100	100	100	100	100

de los encuestados, como en lo tocante al coordinador grupal, opinión expresada por el 69% de quienes han vivido esta experiencia. Aún así, aproximadamente otros dos de cada cinco seminaristas se sitúan en polos opuestos con referencia a esta cuestión, pues un promedio general del 19% sugiere la necesidad de una mayor orientación, mientras que el 23% propone una mayor autonomía. Asimismo, se presentan índices aún menores de posiciones discrepantes al referirse a la escogencia de los coordinadores: un 13% desea más autonomía y un 17% pide más orientación. Estos últimos datos tienden a eliminarse mutuamente, dada la semejanza y menor dimensión en los porcentajes de opiniones opuestas, las cuales, sin embargo, indican cierta inconformidad por parte de una minoría de seminaristas en cuanto a la orientación, o falta de ella, que se les ofrece en los procesos de elección grupal.

Cuadro 11. Opinión sobre conformación de los grupos para el año siguiente, según año de la encuesta

OPINIÓN	AÑO					
	1991	1992	1993	1994	1995	Total
Mantener grupos	53	62	58	64	59	59
Cambios menores	23	24	30	26	30	27
Grupos nuevos	22	13	11	7	8	12
No sabe/No responde	2	1	1	3	2	2
TOTAL	100	100	100	100	100	100

El Cuadro 11, por otra parte, ofrece datos muy claros en lo referente al nivel de satisfacción de los seminaristas en cuanto a la membresía adoptada por sus grupos de vida a lo largo de los años. Mientras que un promedio general del 59% desea mantener la misma conformación grupal, y otro 27% sugiere la realización de cambios menores, solamente un promedio general del 12% se manifiesta insatisfecho, proponiendo una renovación total de sus grupos. Sin embargo, este último porcentaje general de insatisfacción con los grupos actuales se desglosa en porcentajes particulares que muestran un decrecer anual, que va del 22% en 1991 al 8% en 1995, reflejándose así que después de cinco años de experiencia del Programa de Grupos de Vida, solamente una cantidad menor a uno de cada diez seminaristas se manifiesta aún insatisfecha con la membresía de sus grupos.

Cuadro 12. Opinión sobre frecuencia de reuniones del grupo, según año de la encuesta

En cuanto a la frecuencia deseada de reuniones grupales, una mayoría compuesta por el 55% de los encuestados señala, a lo largo de los años, que estas deben realizarse quincenalmente, encontrándose opiniones divergentes de un 20% que las desea semanales, y de un 23% que las prefiere mensuales.

OPINIÓN	AÑO					
	1991	1992	1993	1994	1995	Total
Semanal	24	23	14	20	20	20
Quincenal	62	61	56	46	51	55
Mensual	11	13	29	31	27	23
No sabe/No responde	3	3	1	3	2	2
TOTAL	100	100	100	100	100	100

Posiblemente estos resultados reflejen la distinta dinámica seguida por los diferentes grupos de vida, los cuales deciden autónomamente el número y tipos de reunión que practican mensualmente, partiéndose de un mínimo de una reunión al mes. Por otro lado, resulta interesante analizar el hecho de que los adherentes a la reunión quincenal bajaron ligeramente después de los primeros dos o tres años de experiencia grupal, para estabilizarse finalmente alrededor de un promedio del 50%, o sea, la mitad de todos los participantes. Esto podría deberse a una mayor familiaridad entre los miembros de los grupos, que hace que se requiera de una menor cantidad de reuniones para mantener el mismo nivel de satisfacción general, el cual no ha mermado con los años, tal y como se analizará más adelante.

Cuadro 13. Opinión sobre uso de noche diocesana para reuniones, según año de la encuesta

OPINIÓN	AÑO					
	1991	1992	1993	1994	1995	Total
Lo más posible	21	25	37	44	48	35
La mitad de las veces	50	52	50	37	37	45
Lo menos posible	27	19	12	18	14	18
No sabe/No responde	2	4	1	1	1	2
TOTAL	100	100	100	100	100	100

Al preguntarse a los seminaristas sobre la conveniencia de utilizar la llamada “noche diocesana”, o noche para actividades por diócesis, para la realización de las reuniones de grupos de vida, sus respuestas han variado con un incremento anual en la opinión de utilizarla lo más posible, que va del 21% en 1991 al 48% en 1995. Este dato, sin embargo, no debe interpretarse como una sugerencia de que se elimine totalmente la realización de otros tipos de actividades diocesanas en tales fechas, pues un promedio general del 45% de los encuestados a lo largo del tiempo se inclina por que la noche diocesana se use para las reuniones de grupos solo la mitad de las veces. Este resultado, sin embargo, parece indicar que se va convirtiendo en tradicional la utilización de la noche diocesana para la realización de reuniones por grupos de vida, en cualquier semana a convenir en la que no haya otra actividad diocesana programada, y no solamente en los primeros martes de mes, que es cuando está así oficialmente establecido.

Cuadro 14. Opinión sobre el tipo de reuniones del grupo, según año de la encuesta

OPINIÓN	AÑO					
	1991	1992	1993	1994	1995	Total
Más formales	36	41	26	27	26	31
Igual que ahora	38	31	48	51	55	45
Más informales	24	24	24	21	17	22
No sabe/No responde	2	4	2	1	2	2
TOTAL	100	100	100	100	100	100

Finalmente, al emitirse opiniones sobre las dinámicas de reunión por grupos de vida, refiriéndose a las de tipo formal -anteriormente planeadas- y a las de tipo informal -que se suscitan espontáneamente- los seminaristas se van sintiendo año con año más satisfechos con los patrones establecidos en sus

propios grupos, pues los porcentajes que representan a quienes desean seguir igual aumentan de menos del 40% en los años 91 y 92, a más del 50% en los años 94 y 95. Estos datos, sin embargo, no indican a cuáles tipos de reunión se refieren como prioritarias para la vida del grupo, aunque podría conjeturarse, de acuerdo con los datos que se aprecian en el Cuadro 14 y por las observaciones que realizan frecuentemente los coordinadores grupales, que los seminaristas tratan de combinar ambas formas de reunión. Aún así, parece existir siempre un pequeño déficit en las reuniones de tipo formal, según se manifiesta con los porcentajes de opinión del 26 o 27%, correspondientes a los años 93, 94 y 95: o sea, aproximadamente un seminarista de cada cuatro, que propone la necesidad de aumentar el número de reuniones formales en sus grupos.

OPINIONES GENERALES SOBRE LOS GRUPOS DE VIDA

Los datos de la “Encuesta sobre los Grupos de Vida 91-95” ofrecen resultados altamente significativos, tanto a nivel estadístico como programático, al considerar el interés de los seminaristas por participar al año siguiente en esta vivencia de pequeños grupos de corte comunitario, así como al opinar sobre la continuación del Programa de Grupos de Vida en el Seminario Central, y al expresar su nivel de satisfacción con las metas alcanzadas como parte de esta experiencia. A continuación se analizan los cuadros relacionados con esta temática.

Cuadro 15. Interés en participar el año entrante, según año de la encuesta

En el Cuadro 15 se aprecia el interés de la población total del Seminario, a lo largo del quinquenio 91-95, por continuar participando en el Programa de Grupos de Vida al año siguiente. Los resultados son contundentes, pues un promedio general del 95% de los seminaristas -que fluctúa apenas entre el 93

OPINIÓN	AÑO					
	1991	1992	1993	1994	1995	Total
Sí	96	95	93	93	96	95
No	4	4	6	5	1	4
No sabe/No responde	0	1	1	2	3	1
TOTAL	100	100	100	100	100	100

y el 96% en los distintos años- manifiestan su interés especial por mantenerse involucrados con esta experiencia. Esto deja tan solo a un 4%, equivalente a unos seis seminaristas del total aproximado de ciento cincuenta que han constituido la comunidad del Seminario Central en estos años, quienes expresan su desinterés por seguir adelante con este tipo de vivencia. Asimismo, se hace evidente la estabilidad en los datos recogidos como parte de esta encuesta, lo que elimina la posibilidad de cualquier error estadístico, pues se está tomando en cuenta a la totalidad de la población en cuestión, evaluándola durante cinco mediciones consecutivas a lo largo de un quinquenio. Ahora bien, con el fin de interpretar más específicamente estos resultados, conviene analizarlos dentro del contexto de las variables del Cuadro siguiente.

Cuadro 16. Interés en participar el año entrante, según satisfacción general con los grupos de vida

OPINIÓN	PARTICIPARÍA			
	Sí	No	NS	Tot.
No responde	2	14	0	3
Satisfecho/reg.positivo	59	28	67	58
Regular	18	17	22	18
Insatisfecho/reg negativo	21	41	11	21
TOTAL	100	100	100	100

En el Cuadro 16 se correlacionan las variables "interés por participar en los grupos de vida al año siguiente" y "nivel de satisfacción general con las metas alcanzadas en el grupo de vida". Puede apreciarse de esta manera que un 59% de quienes se interesan por participar al año siguiente se encuentran altamente satisfechos con la experiencia vivida, en contraposición al únicamente 28% de seminaristas muy satisfechos con el Programa que preferirían no participar el siguiente año. Este dato del 28% corresponde a tan solo uno o dos seminaristas participantes en los grupos de vida. Por el contrario, el 41% de los seminaristas que no desean continuar con el Programa -aproximadamente dos o tres de entre todo el Seminario- manifiestan haber tenido una experiencia insatisfactoria o regular negativa, lo que los lleva a adoptar esa posición opuesta al Programa. En estos últimos casos, conviene siempre analizar las razones de su insatisfacción, lo que podría contribuir a implementar los cambios pertinentes que modifiquen las actitudes negativas al respecto. Por lo demás, este análisis de opiniones individuales puede realizarse anualmente, a pesar del anonimato de la Encuesta, pues a los seminaristas se les solicita explicar el porqué de sus posiciones positivas o negativas en cuanto a la posibilidad de continuar participando en el Programa.

Cuadro 17. Grupos deberían seguir el año entrante, según año de la encuesta

El Cuadro 17 permite complementar el análisis de los dos cuadros anteriores, al plantearse la opinión de los seminaristas en relación con la permanencia del Programa de Grupos de Vida, ya sea que ellos hayan o no manifestado su interés particular por continuar en él al siguiente año. En este caso, es aún más contundente el apoyo que los participantes le dan a la continuación del Programa, con un porcentaje general de opiniones positivas del 97%. Este porcentaje fluctúa de manera altamente favorable entre el 96 y el 100% en los distintos

OPINIÓN	AÑO					
	1991	1992	1993	1994	1995	Total
Sí	100	96	97	96	98	97
No	0	3	2	3	0	2
No sabe/No responde	0	1	1	1	2	1
TOTAL	100	100	100	100	100	100

años evaluados, contra apenas un 2% de opiniones negativas, equivalente quizás a tan solo dos seminaristas de toda la comunidad encuestada. Más aún, este dato de opiniones contrarias al Programa corresponde únicamente a los años 1992, 93 y 94, pues en los años 1991 y 1995 nadie se manifestó en contra de la permanencia del Programa de Grupos de Vida en el Seminario Central.

Cuadro 18. Opinión sobre el grado de satisfacción general en relación con los logros alcanzados por los grupos de vida, según año de la encuesta y niveles académicos

Para finalizar este análisis estadístico, en el Cuadro 18 se presentan los resultados sobre el nivel de satisfacción general de los participantes en los grupos de vida en relación con el logro de las metas anuales, propuestas al inicio del año lectivo. Tanto en las etapas de filosofía y de teología, individualmente consideradas, como en los datos concernientes a todo el Seminario, se aprecia que entre el 56 y el 60% de los seminaristas describen su experiencia como satisfactoria o regular positiva, en oposición a un 21 o 22% que la perciben de manera insatisfactoria o regular negativa, dejando tan solo a un promedio general del 18% en una situación intermedia entre ambas posiciones. Estos resultados reflejan que aproximadamente tres de cada cinco seminaristas se muestran altamente satisfechos, en contraposición a solamente uno que se declara insatisfecho y a otro que manifiesta un nivel regular de satis-

OPINIÓN	AÑO					
	1991	1992	1993	1994	1995	Tot.
FILOSOFÍA						
Satisfactorio o regular positivo	58	48	49	68	77	60
Regulares	19	23	16	12	6	15
Insatisfactorio o regular negativo	21	29	27	14	13	21
No Sabe	2	0	8	6	4	4
TEOLOGÍA						
Satisfactorio o regular positivo	58	65	59	46	52	56
Regulares	24	19	17	16	26	20
Insatisfactorio o regular negativo	18	15	19	35	20	22
No sabe	0	1	5	3	2	2
TOTAL						
Satisfactorio o regular positivo	58	58	56	54	62	58

facción con el logro de las metas propuestas en sus grupos de vida. Asimismo, se perciben índices generales de satisfacción un poco mayores entre los estudiantes de filosofía con respecto a los de teología, particularmente en los dos últimos años de la Encuesta, en que un 68 y un 77% de los estudiantes del nivel de filosofía se expresan como altamente satisfechos, lo que constituye un promedio casi 25% más alto que el manifestado por los estudiantes de teología en los mismos años 1994 y 1995. Este último dato podría interpretarse bajo la óptica de que en los primeros años los participantes tienden a darle una prioridad mayor a la vivencia novedosa de los grupos de vida, la cual se va convirtiendo en una experiencia menos intensa, aunque quizás más profunda, en la etapa de teología.

En suma, conviene destacar que aunque una minoría de participantes en los grupos de vida evalúan como regular o

insatisfactorio el nivel de logros alcanzados en sus grupos durante el año, prácticamente todos ellos se mantienen convencidos de la necesidad de este Programa para su formación en el Seminario, y dispuestos a continuar participando al año siguiente, tal y como se ha expresado en el análisis de los cuadros anteriores.

CONCLUSIÓN

Los resultados de la "Encuesta sobre los Grupos de Vida 91-95" permiten apreciar la forma como este Programa, promotor de fraternidad sacerdotal a partir de la experiencia seminarística, se ha ido consolidando a lo largo de un quinquenio dentro del plan formativo del Seminario Central de San José, Costa Rica. Más aún, se hace evidente que la realización anual de cada una de las mediciones que conforman la Encuesta ha contribuido a tomarle el pulso a esta experiencia, permitiendo introducir, año con año, los cambios pertinentes que promueven una mayor riqueza y profundidad en la práctica grupal de las relaciones fraternas.

Finalmente, esta Encuesta permite también apreciar que los niveles de satisfacción, altamente significativos, que manifiestan los seminaristas a lo largo del tiempo, representan una confirmación evidente de que este tipo de "Programa de Grupos de Vida" da respuesta a una necesidad real y sentida, dentro de la comunidad seminarística, para la adecuada formación de los futuros presbíteros, no solo en el contexto del Seminario de San José, Costa Rica, sino como una vivencia probablemente generalizable al resto de seminarios de Latinoamérica -en muchos de los cuales ya se practican experiencias similares-, y quizás aún a nivel mundial.

AUTORREFLEXIÓN

Tratando de analizar la vivencia de fraternidad experimentada en sus años de formación como novicia, novicio o seminarista, e incluso considerando la experiencia actual que se vive en algún seminario o noviciado con el que se relacione particularmente:

1. ¿Ha existido en ese contexto algún tipo de estructura grupal que favorezca las relaciones fraternas? ¿Se han dado estas experiencias grupales de manera espontánea u organizadas por las personas encargadas del proceso formativo? ¿Hubo alguna persona que desempeñara un rol de asesor, supervisando la marcha de los grupos? ¿Han sido estas vivencias positivas, negativas o intrascendentes para la eventual vida ministerial de los participantes?
2. ¿Podría afirmarse que estas experiencias grupales han favorecido la realización de actividades de reflexión intelectual, de compartir interpersonal, de mejoramiento individual o de vivencias conjuntas, en las áreas de vida de oración, relaciones, estudio o servicio de los participantes en los grupos?
3. ¿Qué tipos de dinámicas grupales han sido representativas de tales experiencias? ¿Se han caracterizado más por reuniones previamente establecidas de tipo formal, o han tendido a ocurrir de manera espontánea e informal? ¿Se reunían los grupos de forma frecuente o lo hacían apenas ocasionalmente? ¿Ha consistido la experiencia en la conformación de grupos pequeños (de cuatro a ocho miembros) o en comunidades mucho más amplias? ¿Ha sido la dinámica de relaciones de corte más bien superficial o caracterizada por cierto nivel de profundidad?
4. En suma, ¿cómo evaluaría estas experiencias grupales dentro de un contexto seminarístico o de noviciado sacerdotal o religioso (usando una escala de cinco a uno, a saber: 5. Muy satisfactorio, 4. Satisfactorio, 3. Regular, 2. Insatisfactorio, 1. Muy insatisfactorio)? ¿Cómo ha sido la calidad de vida com-

partida en tales grupos promotores de fraternidad sacerdotal o religiosa?

5. En el caso de que su evaluación resulte básicamente insatisfactoria, ¿cuáles elementos de los analizados anteriormente deberían ser replanteados con mayor propiedad para el logro de una vivencia grupal mucho más satisfactoria en los seminarios o noviciados con que se relaciona en la actualidad?

ANEXO 3

GUÍA DE ESTUDIO ANUAL SOBRE LA MADUREZ SACERDOTAL Y RELIGIOSA, ADAPTADA PARA LAICOS, SEMINARISTAS Y NOVICIOS, SACERDOTES Y RELIGIOSOS, O FORMADORES Y SUPERIORES EN LA IGLESIA

PROPÓSITO

El propósito de esta guía es facilitarle al lector, interesado en esta obra, un plan anual de estudio que le permita profundizar realmente en sus contenidos y aplicarlos vivencialmente a su propia vida, ya sea como laico comprometido, seminarista o novicio(a), sacerdote, religioso o religiosa, al igual que como formador o superior a nivel eclesial. De esta manera, esta guía pretende constituirse en un instrumento más que pueda servir al proceso de 'formación permanente' en el área de la madurez humana, que tanto solicitan las personas dedicadas a ejercer los distintos ministerios en el servicio de la Iglesia.

METODOLOGÍA

Para llevar a cabo este plan, la persona debería dividir el año en tres cuatrimestres, que pueden ir de enero a abril, de

mayo a agosto, y de setiembre a diciembre, comenzando en el que mejor se ajuste a su calendario anual. O bien, hacer una adaptación personal que satisfaga mejor sus necesidades. Puede, además, establecer pequeños recesos de descanso entre cuatrimestres, etc.

Para cada uno de los tres cuatrimestres se le asigna, a la persona interesada en seguir este plan, un cierto número de capítulos para su estudio, los cuales serán aproximadamente equivalentes, en su extensión, a un tercio de la obra.

Cada capítulo conviene estudiarlo de acuerdo con el cronograma propuesto para cada tipo de lector, pues éste está basado en consideraciones de extensión y temática, según las necesidades de estos. Asimismo, conviene adoptar los pasos siguientes para un mayor aprovechamiento en el estudio de la obra:

1. Hojear inicialmente todo el capítulo que se va a estudiar para formarse una impresión general sobre el texto, su extensión y el tiempo que debe dedicársele para cubrirlo según el cronograma.
2. Leer el capítulo cuidadosamente, de principio a fin, resaltando las afirmaciones que le parecen más importantes (mediante subrayado, con marcador o tomando notas personales).
3. Recapitular nuevamente, releendo específicamente las secciones que aparecen en 'negrilla' dentro del texto, así como todo lo subrayado, resaltado o anotado por el lector.
4. De forma optativa, se puede profundizar la comprensión del capítulo mediante la lectura de las fuentes bibliográficas citadas en éste, y que aparecen al final del libro.
5. Estudiar, a conciencia, la conclusión del capítulo, para posteriormente redactar con palabras propias una síntesis, de una a tres páginas, sobre los conceptos analizados más importantes.

6. Responder por escrito y con suficiente amplitud, a todas las preguntas que aparecen en la última sección de 'Autorreflexión' de cada capítulo estudiado.

CRONOGRAMA Y CONTENIDOS

El cronograma y los contenidos propuestos en esta guía de estudio presentan adaptaciones, según el lector se ubique en cualquiera de las siguientes tres categorías: 1. Laico comprometido, seminarista, novicio o novicia. 2. Sacerdote, religioso o religiosa. 3. Formador de seminario o noviciado, así como rector, superior religioso, obispo, etc.

1. Guía de estudio para laicos, seminaristas o novicios

- A. Primer cuatrimestre:
 - 1er. Bimestre: Capítulos 1, 2, 3 y 4.
 - 2do. Bimestre: Capítulos 5, 12 y 6.
- B. Segundo cuatrimestre:
 - 1er. Bimestre: Capítulos 7 y 8.
 - 2do. Bimestre: Capítulo 9.
- C. Tercer cuatrimestre:
 - 1er. Bimestre: Capítulo 10.
 - 2do. Bimestre: Capítulo 11.

NOTA: En el caso de los laicos no interesados en profundizar en la opción de vida sacerdotal o consagrada, se les recomienda concretarse a los capítulos 1, 2 y 7, en el primer cuatrimestre; el 8 y el 9, en el segundo cuatrimestre; así como la sección de 'interioridad y exterioridad' en el capítulo 10, y las secciones de San Buenaventura y el Fruto del Espíritu Santo en el capítulo 11, en el tercer cuatrimestre.

2. Guía de estudio para sacerdotes, religiosos y religiosas

- A. Primer cuatrimestre:
 - 1er. Bimestre: Capítulos 1, 2 y 3.
 - 2do. Bimestre: Capítulos 10 y 11.
- B. Segundo cuatrimestre:
 - 1er. Bimestre: Capítulos 7 y 8.
 - 2do. Bimestre: Capítulo 9.
- C. Tercer cuatrimestre:
 - 1er. Bimestre: Capítulos 4 y 5.
 - 2do. Bimestre: Capítulos 12 y 6.

3. Guía de estudio para formadores o superiores

- A. Primer cuatrimestre:
 - 1er. Bimestre: Capítulos 1 y 10.
 - 2do. Bimestre: Capítulo 11.
- B. Segundo cuatrimestre:
 - 1er. Bimestre: Capítulos 7 y 8.
 - 2do. Bimestre: Capítulo 9.
- C. Tercer cuatrimestre:
 - 1er. Bimestre: Capítulos 2, 3 y 4.
 - 2do. Bimestre: Capítulos 5, 12 y 6.

OTRAS OPCIONES

Si bien este cronograma anual procura incentivar el estudio del libro durante un período de tiempo específico, la meta temporal no es tan importante como el aprovechamiento personal de la obra. Por lo tanto, se insta al lector que lo considere conveniente a ampliar los períodos sugeridos en esta guía, siempre y cuando esto repercuta en un mayor disfrute y asimilación del texto estudiado.

Finalmente, esta guía de estudio puede usarse también como parte de un programa de 'formación permanente' para laicos, sacerdotes o religiosos, adaptándose ciertos elementos de metodología y cronograma a las necesidades específicas del programa global. Asimismo, es posible utilizarla de manera fragmentada, mediante la utilización ocasional de un tema específico de interés particular, que sirva de marco para un tiempo de retiro y reflexión personal o grupal, acompañado siempre del uso de las preguntas de *Autorreflexión* que resulten pertinentes para la aplicación personal del material analizado.

EVALUACIÓN

Tratándose de un estudio autodidacta y motivado por el interés de enriquecerse, superarse y capacitarse a nivel humano, cristiano y ministerial, una autoevaluación sobre el aprovechamiento logrado con la lectura del libro puede sugerirse siguiendo dos métodos diferentes, aunque complementarios:

1. Dedicar un tiempo de retiro personal, después de uno o más años de haberse estudiado esta obra, para revisar las respuestas aportadas a cada una de las preguntas de 'Autorreflexión' de los diferentes capítulos analizados, y constatar la vivencia de madurez experimentada durante ese lapso. Además, conviene en este punto realizar una ampliación de las respuestas que resulten pertinentes, a la luz de los cambios ocurridos y de las nuevas experiencias vividas. Esta práctica podría repetirse a través del tiempo durante nuevos períodos de retiro personal.
2. Supervisar la lectura y el aprovechamiento del libro por parte una o más personas a quienes se acompaña pastoralmente, mediante un proceso de orientación o dirección espiritual. En este caso, deberá prepararse un plan de lecturas y un cronograma de asignaciones acorde con las necesidades particulares de cada dirigido. Esta labor de tutoría, a su vez, de-

mandará del tutor el repasar por cuenta propia todos los capítulos escogidos, releendo y estudiando de nuevo los conceptos principales, con la ayuda de los párrafos resaltados en 'negrilla', así como de los subrayados y anotaciones personales hechos durante la propia lectura personal del libro. El resultado de esta tarea servirá, entonces, de autoevaluación sobre el aprovechamiento individual que se ha venido logrando durante las sucesivas lecturas de este texto.

PENSAMIENTO FINAL

Todo lo reflexionado mediante la lectura y el estudio de este libro es para ser puesto en práctica a nivel existencial y, eventualmente, para el logro de una manera habitual de actuar que refleje un carácter maduro como laico, seminarista, novicio o novicia, sacerdote, religioso o religiosa, formador, superior o dirigente eclesial. Además, los conceptos importantes deberían enseñarse a otros, para que estos también puedan beneficiarse de ellos.

Es imprescindible recordar que nuestro nivel de influencia en los demás depende, en tercer lugar de lo que *digamos*; en segundo lugar de lo que *hagamos*; y en primerísimo lugar, de lo que verdaderamente *seamos*. ¡El Señor estará siempre con nosotros animándonos y fortaleciéndonos en el camino!

BIBLIOGRAFÍA GENERAL

- Alonso, Severino-María, CMF, "Virginidad, Sexualidad, Amor, en la Vida Religiosa", Cuarta Edición, Instituto Teológico de Vida Religiosa, Madrid, 1988.
- Álvarez, Carlos G., CJM, "La Formación de los Candidatos al Presbiterado", Documento de trabajo sobre "La Dimensión Espiritual", XV Curso para Formadores de Seminarios Mayores, DEVYM-OSLAM, Santafé de Bogotá, 1996.
- Ancona, L. "Enciclopedia Temática de Psicología" (Vol.II), Editorial Herder, Barselona, 1980.
- Arizmendi Esquivel, Felipe. "Causas del Abandono del Ministerio Presbiteral en América Latina". Boletín OSLAM, No. 28, Santafé de Bogotá, 1995.
- Aschenbrenner, George A. "Celibacy in Community and Ministry", "Human Development", 1985, Vol VI, The Jesuit Educational Center for Human Development, EE.UU.
- Battisti, Anuar. "Causas de la Deserción del Ministerio Sacerdotal en América Latina: Presentación". Boletín OSLAM, No. 28, Santafé de Bogotá, 1995.
- Bensabat, Soly y Selye, Hans. "Stress: Grandes Especialistas Responden", Editorial Mensajero, Bilbao, 1984.
- Biblia de Jerusalén. Editorial Española Desclée de Brouwer, S.A., Bilbao, 1976.

- Biblia "Dios Habla Hoy" con Deuterocanónicos (Revisión CELAM). Versión Popular-Segunda Edición. Sociedades Bíblicas Unidas, Canadá, 1983.
- Blattner, John "Growing in the Fruit of the Spirit", Servant Books, Ann Arbor, Michigan, 1984.
- Branden, Nathaniel. "The Psychology of Self Esteem", Bantam Books, New York, 1971.
- Branden, Nathaniel. "Los seis pilares de la Autoestima", Ediciones Paidós, Barcelona, 1994.
- Branden, Nathaniel. "Cómo mejorar su Autoestima", Ediciones Paidós Mexicana, México D.F., 1998.
- Cavanagh, Michael E. "Make your Tomorrow Better", Paulist Press, New York, 1980.
- Cavanagh, Michael E. "The Impact of Psychosexual Growth on Marriage and Religious Life", en "Human Development", 1983, Vol. IV, The Jesuit Educational Center for Human Development, EE.UU.
- Castanedo, Celedonio. "Terapia Gestalt: Enfoque del aquí y el ahora", Editorial Texto, Universidad de Costa Rica. San Jose, 1983.
- Charlesworth, E. y Nathan, R. "Stress Management: A Comprehensive Guide to Wellness". Ballantine Books, New York, 1982.
- CIE-10 Trastornos Mentales y del Comportamiento. Décima Revisión de la Clasificación Internacional de Enfermedades. Organización Mundial de la Salud. Técnicas Gráficas Forma, S.A., Madrid, 1992.
- Colagiovanni, "Le defezioni dal ministero sacerdotale", pp.56-59, Tipografía Poliglota Vaticana, Roma, 1971.
- Corsini, Raymond, "Current Psychotherapies". F.E. Peacock Publishers, Inc., Itasca, Illinois, 1973.
- DSM-IV Breviario: Criterios Diagnósticos. Asociación Psiquiátrica Americana. (Edición Española de Pierre Pichot), Masson, S.A., Barcelona, 1995.
- de Castro, Juan. "Estos Jóvenes quieren ser Sacerdotes", Talleres Gráficos, Pia Sociedad de San Pablo, Santiago de Chile, 1991.
- De Lachaga, José Ma. "Sistemas de Educación en los Seminarios", Editorial XYZ, Madrid, 1964.
- de Mézerville, G.; Vargas, C. A., et al. "Agrupaciones laicales y nueva evangelización", Revista "Vida de Iglesia", No. 86, Imprenta y Litografía García Hnos. S.A., San José, 1993.
- Diccionario de la Real Academia Española. Madrid, 1984.
- Ecclesia (Revista), "Encíclica 'Fides et Ratio', Número extra 2916, 24 de octubre, 1998.
- Erikson, Erik H. "Infancia y Sociedad", Ediciones Hormé S.A., Buenos Aires, 1966.
- Esquerda Bifet, Juan. "El sacerdocio hoy: Documentos del Magisterio Eclesiástico". Biblioteca de Autores Cristianos, BAC. Editorial Católica, Madrid, 1983.
- Fensterheim, Herbert. "No Diga Que Sí Cuando Quiera Decir Que No". Editorial Grijalbo. México D.F., 1990.
- Frankl, Viktor E. "Psicoanálisis y Existencialismo", Fondo de Cultura Económica, México D.F., 1970.
- Frankl, Viktor E. "Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy", Pocket Books, New York, 1973.
- Freudenberger, Herbert y Richelson, Geraldine. "Burn-Out", Anchor, Doubleday, New York, 1980.
- Futrell, John Carroll, S.J. "The Dynamics of Religious Formation". En "Human Development", 1981, Vol. II, The Jesuit Educational Center for Human Development, EE.UU.

- Galilea, Segundo. "El pozo de Jacob". Ediciones Paulinas, Santafé de Bogotá, 1995.
- Gardner, Howard. "La estructura de la mente: La teoría de las múltiples inteligencias", F.Cultura Económica. México D.F., 1988.
- Gardner, Howard. Multiple Intelligences: The Theory in Practice", Basic Books, New York, 1993.
- Garrido, Javier. "Grandeza y miseria del celibato cristiano". Editorial 'Sal Terrae', Santander, 1987.
- Gill, James J. y asoc. "The Stresses of Leadership", en "Human Development", 1980a, Vol. I, No. 1, The Jesuit Educational Center for Human Development, EE.UU.
- Gill, James J. y asoc. "Coping with Stress in the 1980's", en "Human Development", 1980b, Vol. I, No. 2, The Jesuit Educational Center for Human Development, EE.UU.
- Gill, James J. "Preserving Health in Turbulent Times", en "Human Development", 1981a, Vol. II, pp. 44-52. The Jesuit Educational Center for Human Development, EE.UU.
- Gill, James J. "Type A Behavior in Christian Life", en "Human Development", 1981b, Vol. II, pp. 112-121. The Jesuit Educational Center for Human Development, EE.UU.
- Gill, James J. "The Development of Persons", en "Human Development", 1981c, Vol. II, pp. 29-39. The Jesuit Educational Center for Human Development, EE.UU.
- Goble, Frank. "The Third Force: The Psychology of Abraham Maslow". Pocket Books. New York, 1973.
- Goleman, Daniel. "La inteligencia emocional". Javier Vergara Editor, México D.F., 1996.
- González, Luis Jorge. "Experiencia de Dios y Celibato Creativo a la luz de la actual Psicoterapia". Revista Medellín. Santafé de Bogotá, 1981.

- González, Luis Jorge. "Hacia una sexualidad creativa", Imprenta "Ideal", México D.F., 1982.
- González-Balado, José Luis. "La sonrisa de los pobres: Anecdotes de la Madre Teresa". Ediciones Paulinas, Madrid, 1981.
- Grieger, Paul. "Estudio Práctico del Carácter". (Tercera Edición), Procuraduría de los Hermanos de las Escuelas Cristianas, Medellín, Colombia, 1963.
- Hale, G. y asoc., "Manual para minusválidos: Guía ilustrada para hacer la vida más fácil e independiente a los impedidos físicos, sus familiares y amigos", H. Blume Ed., Madrid, 1980.
- Hanson, Peter. "The Joy of Stress", Andrews, McMeel & Parker, Missouri, 1985.
- Hanson, Peter. "Córtele las Garras al Estrés", en Selecciones del Reader's Digest, Septiembre 1989, México D.F.
- Häring, Bernhard. "Libertad y Fidelidad en Cristo: Teología Moral para Sacerdotes y Seglares", Tomo Primero, Capítulo V, Editorial Herder, Barcelona, 1981.
- Hebblethwaite, Peter. "Pablo VI: El Primer Papa Moderno" Javier Vergara Editor, S.A., Buenos Aires, Madrid, 1995.
- Hilgard, E, Atkinson, R. y Atkinson, R. "Introduction to Psychology" (Sixth Edition). Harcourt Brace Jovanovich, Inc., New York, 1975.
- Horney, Karen. "Neurosis y Madurez". Editorial Psique, Buenos Aires, 1954.
- Idoate, Florentino. "Fundamentos Antropológicos, Psicológicos y Terapéuticos de la Logoterapia", Editorial U.A.C.A., San José, 1992.
- Institute for Career and Leisure Development. "Special education for leisure fulfillment", Washington, 1979.

- Instituto Vocacional Maestro Avila. "Formación para la Fraternidad Presbiteral: Un proceso pedagógico". En Revista Seminarios No 114, Vol. 35, Oct.-Dic. 1989, pp. 407-448.
- Jálics, Francisco. "Aprendiendo a compartir la fe". Ediciones Paulinas, Madrid, 1984.
- James, M. y Jongeward, D. "El libro de todos: Análisis Transaccional para estudiantes". Fondo Educativo Interamericano, S.A., Bogotá, 1978.
- Jiménez Cadena, Álvaro, S.J., "Las causas del abandono del ministerio sacerdotal", Revista 'Medellín', Vol. XII, No. 45, Santafé de Bogotá, 1986.
- Jiménez Cadena, Álvaro, S.J., "Aportes de la Psicología a la vida religiosa", Editorial San Pablo, Santafé de Bogotá, 1993.
- Jiménez Cadena, Álvaro, S.J., "Caminos de madurez religiosa", Editorial San Pablo, Santafé de Bogotá, 1995.
- Jiménez Cadena, Álvaro, S.J., "Las Causas del Abandono del Sacerdocio Ministerial: Reflexiones sobre la tabulación de los datos de la Encuesta enviada a los Obispos y Superiores Mayores de América Latina". Boletín OSLAM, No. 28, Bogotá, 1995.
- Kennedy, E.C. y Heckler, V.J. "The Catholic Priests in the United States: Psychological Investigations", U.S. Catholic Conference Publications Office, Washington D.C., 1972.
- Kinget, G. Marian. "On being human: A systematic view". Harcourt Brace Jovanovich, N.Y. 1975.
- Kraft, William F. "Spiritual Growth in Adolescence and Adulthood", en "Human Development", 1983, Vol. IV, The Jesuit Educational Center for Human Development, EE.UU.
- Kraus, Richard, "Recreation and Leisure in modern society", 1978.
- Lepp, Ignace. "Psicoanálisis del amor". Ediciones Carlos Lohlé, Buenos Aires, 1963.

- Lepp, Ignace, "Psicoanálisis de la Amistad", Ediciones Carlos Lohlé, Buenos Aires, 1965.
- Lewis, C.S. "The four loves", Harcourt Brace Jovanovich. New York, 1960.
- Lowen, A. "Bioenergética", Editorial Diana, México D.F., 1979.
- Luque, Francisco, S.J., "Un Proyecto de Vida: Ejercicios Espirituales a Jóvenes". Colección Iglesia Nueva, No. 56, Indo-American Press Service, Santafé de Bogotá, 1994.
- McKay, Matthew y Asoc. "Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés". Martínez Roca, Barcelona, 1985.
- McKay, Matthew y Fanning, Patrick. "Autoestima: Evaluación y Mejora". Martínez Roca, Barcelona, 1991.
- Marina, José Antonio. "El laberinto sentimental". Editorial Anagrama, Barcelona, 1996.
- Martín Abad, J. "Aproximación a la situación actual de los sacerdotes", en "De Dos en Dos: Apuntes sobre la fraternidad apostólica". Editorial Sígueme, Salamanca 1980, pp. 44-46.
- Martínez, José Luis. "Viviendo en comunidad: Temas de Psicología y vida religiosa", Editorial San Pablo, Santafé de Bogotá, 1995.
- Maslow, Abraham H. "Motivation and Personality". Harper and Row. New York, 1954.
- Merton, Thomas. "The seven storey mountain". A Mentor Book. New American Library. New York, 1948.
- Merton, Thomas. "La montaña de los siete círculos". Editorial Sudamericana, Buenos Aires, 1950. (Nota: Esta versión castellana, traducida por Aquilino Tur, no incluye en su capítulo final la reflexión de Merton sobre 'vida activa y contemplativa', que sí aparece en la edición inglesa).

- Midence, Marvin. "Madurez cristiana". Ensayo escrito para el curso "Psicología y Pastoral", Seminario Central, San José, 1992.
- Minirth, Frank y Asoc., "How to beat burnout". Moody Press, Chicago, 1986.
- Moffett, Patrick S. "Formation of College-Age Religious", en "Human Development", 1983, Vol. IV, The Jesuit Educational Center for Human Development, EE.UU.
- Mora M., Alfonso. 'Entrevista Personal', Seminario Central de San José, Costa Rica, 1998.
- Moreno, Jaime. "Psicología y consagración religiosa", Editorial San Pablo, Santafé de Bogotá, 1995.
- Morris, Charles G. "Psicología. Un nuevo enfoque". (Sétima Edición). Prentice-Hall Hispanoamericana S.A. México, 1992.
- O'Donnel, Desmond. "Como criar grupos de vivencia fraterna" (2a. edición en portugués). Ediciones Paulinas. Sao Paolo, 1988.
- Organización de Seminarios Latinoamericanos del CELAM (OSLAM). "Causas de la Deserción del Ministerio Sacerdotal en América Latina: Presentación". Boletín OSLAM, No. 28, Santafé de Bogotá, 1995.
- Organización de Seminarios de Venezuela. "Propuestas para un Perfil del Sacerdote Formador a la Luz de las Exigencias de la Iglesia y de las Circunstancias Actuales". Publicación Poligrafiada OSVEN, Caracas, 1991.
- Pastor, G. "Análisis de contenido en los casos de abandono de la Vida Religiosa", (Tesis Doctoral) Universidad Pontificia Salesiana, pp. 142-146, 279-280, Roma, 1974.
- Perls, Frederick S. "Gestalt Therapy Verbatim", Bantam Books, Toronto, 1972.
- Rogers, Carl. "On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy", Houghton Mifflin Company, Boston, 1961.

- Rogers, Carl. "Psicoterapia centrada en el cliente", Amorrortu Editores, Buenos Aires, 1966.
- Rogers, Carl y Kinget, G.M. "Psicoterapia y relaciones humanas" (Tomo I: La Teoría). Madrid-Barcelona, 1967.
- Rogers, Carl y Kinget, G.M. "Psychothérapie et relations humaines" (Vol. II: La Pratique). Studia Psychologica, Lovain, 1965.
- Rogers, Carl. "El proceso de convertirse en persona", Amorrortu Editores, Buenos Aires, 1972.
- Rogers, Carl. "Grupos de Encuentro", Amorrortu Eds, Bs.As., 1973
- Rogers, Carl y Rosenberg, Rachel. "La persona como centro", Editorial Herder, Barcelona, 1981.
- Rulla, Luigi M., S.J., "Psicología Profunda y Vocación: I Las Personas", Sociedad de Educación Atenas, Madrid, 1984.
- Sahakian, William S. "Psychology of Personality: Readings in Theory". Second Edition. Rand McNally College Publishing Co. Chicago, 1965.
- Saint-Exupéry, Antoine. "El Principito", EDUCA, San José, 1993.
- San Buenaventura. "Itinerario de la mente de Dios" (en 'Itinerarium', Obras Completas de San Buenaventura, Vol. 1). Católica. Madrid, 1945.
- San Buenaventura. "Obras de San Buenaventura: Las Seis Alas del Serafín". Edición Bilingüe preparada por Aperribay, Oromi y Oltra, O.F.M.. Tomo Cuarto. Biblioteca de Autores Cristianos, B.A.C., Madrid, 1947.
- San Buenaventura. "The character of a Christian leader" (Traducción del Dr. Philip O'Mara del tratado 'De Sex Aliis Seraphim'), Servant Books, Ann Arbor, Michigan, 1978.

- Satir, Virginia. "Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar". Editorial Pax-México. México D.F., 1984.
- Selye, Hans. "The Stress of Life", Mc Graw-Hill Book Company, New York, 1956.
- Seminario Mayor 'Nuestra Señora de Suyapa'. "Un Proyecto de Vida Sacerdotal". Editado en el Seminario, Tegucigalpa, 1982.
- Shelton, Charles, S.J. "An Insider's Reflections on Religious Formation". En Human Development, 1981, Vol. II, The Jesuit Educational Center for Human Development, EE.UU.
- Smith, J. y Posen, R. "Symptoms that identify the workaholic". Revista "Human Development", Vol. XIII, No. 4, Connecticut, 1992.
- Thompson, Clara. "El Psicoanálisis". Fondo de Cultura Económica, México D.F., 1966.
- White, Robert W. "The Enterprise of Living: Growth and Organization in Personality". Holt, Rinehart and Winston, Inc. New York, 1972.
- Whittaker, James O. "Psicología", (Tercera Edición), Editorial Interamericana, México D.F., 1977.
- Woods, Ralph L. "Friendship", The C.R. Gibson Company, Publishers, Connecticut, 1969.
- Yates, Jere. "Managing Stress", AMACOM, New York, 1979.

Conferencias, Congregaciones y Consejos de la iglesia Católica

- Conferencia Episcopal Argentina. "La Formación para el Sacerdocio Ministerial: Plan para los seminarios de la República Argentina". Oficina del Libro, Buenos Aires, 1994.
- Conferencia Episcopal de Costa Rica. "Normas Básicas para la Formación Sacerdotal en Costa Rica". Editorama S.A., San José, 1989.

- Conferencia Nacional dos Bispos no Brasil (CNBB). "Formação dos Presbíteros da Igreja no Brasil: Directrizes Básicas". Documentos da CNBB No. 55. Paulinas, Sao Paulo, 1995.
- Conferencia Nacional dos Bispos no Brasil (CNBB). "O Presbítero: Missionário, Profeta e Pastor no Mundo Urbano". Instrumento Preparatório para el 6to. Encontro Nacional de Presbíteros do Brasil. Comissao Nacional do Clero (CNC). Impresso na Miltra Diocesana de Apucarana, Paraná, 1996.
- Congregación para los Institutos Religiosos y Seculares. Renovaciónis Causam. "Instrucción sobre la Renovación acomodada de la Formación para la vida religiosa". Confederación Latinoamericana de Religiosos (CLAR). Colección CLAR No. 7, Bogotá, 1969.
- Congregación para la Educación Católica. "Normas básicas de la formación sacerdotal". Roma, 1970.
- Congregación para la Educación Católica. In Ecclesiasticam Futurorum "Instrucción para la formación litúrgica en los seminarios". Roma, 1979.
- Congregación para la Educación Católica "Carta Circular sobre algunos aspectos más urgentes de la formación espiritual en los Seminarios". Ediciones Trípode, Caracas, 1980.
- Congregación para la Educación Católica (para los Seminarios e Institutos de Estudio). "Directrices sobre la preparación de los Formadores en los Seminarios". Roma, 1993.
- Congregación para los Institutos de Vida Consagrada y las Sociedades de Vida Apostólica. 'La Vida Fraterna en Comunidad' ('Congregavit nos in unum Christi amor'). Tipografía Vaticana, Roma, 1994.
- Congregación para el Clero. Directorio para el Ministerio y la Vida de los Presbíteros. Ediciones Trípode, Caracas, 1994.
- Consejo de Formadores del Seminario Central de Costa Rica. "Itinerario para la Formación y Normas de Vida Comunitaria" (Año 1988 y Reformado 1995). San José, 1995.

- Consejo Episcopal Latinoamericano (CELAM) - Medellín ('Documentos de Medellín'). II Conferencia General del Episcopado Latinoamericano. CELAM. Editorial Metropolitana, San José, 1969.
- Consejo Episcopal Latinoamericano (CELAM) - Orientaciones para la Educación en el Celibato Sacerdotal (1974), en 'La Formación Sacerdotal', DEVYM-OSLAM, Bogotá, 1982.
- Consejo Episcopal Latinoamericano (CELAM) - Puebla. La Evangelización en el presente y en el futuro de América Latina. III Conferencia General del Episcopado Latinoamericano. CELAM, Santafé de Bogotá, 1979.
- Consejo Episcopal Latinoamericano (CELAM) - Santo Domingo. Conclusiones: Nueva Evangelización, Promoción Humana y Cultura Cristiana. IV Conferencia General del Episcopado Latinoamericano. CELAM, Santafé de Bogotá, 1992.
- Consejo Episcopal Latinoamericano (CELAM) - Departamento de Laicos (DELA). "Manual de Formación de Laicos", Colección Formación Pastoral - 5, Santafé de Bogotá, 1993.
- Consejo Episcopal Latinoamericano (CELAM) - Departamento de Vocaciones y Ministerios (DEVYM), "Síntesis de las Principales Causas del Abandono del Ministerio Sacerdotal por parte de los Sacerdotes Jóvenes en el Período de la Formación", (Documento de Trabajo), Santafé de Bogotá, 1994.

Constituciones y Decretos del Concilio Vaticano II

- *Lumen gentium*, "Sobre la Iglesia";
- *Optatum Totius*, "Sobre la Formación Sacerdotal";
- *Presbyterorum Ordinis*, "Sobre el Ministerio y Vida de los Presbíteros";
- *Perfectae Caritatis*, "Sobre la Adecuada Renovación de la Vida Religiosa";
- *Sacrosanctum Concilium*, "Constitución sobre la Sagrada Liturgia; Documentos del Vaticano II, Biblioteca de Autores Cristianos, Madrid, 1973.

Encíclicas y Exhortaciones Apostólicas del Magisterio

- *Sacerdotalis Celibatus*. "Sobre el Celibato Sacerdotal", Encíclica de su Santidad Pablo VI, Librería Editrice Vaticana, Ciudad del Vaticano, 1967.
- *Evangelica Testificatio*. "Sobre la Renovación de la Vida Religiosa según las enseñanzas del Concilio", Exhortación Apostólica de su Santidad Pablo VI, Confederación Latinoamericana de Religiosos (CLAR). Colección CLAR No. 12, Bogotá, 1971.
- *Redemptionis Unum*. "A los religiosos y religiosas sobre su consagración a la luz del misterio de la Redención", Exhortación Apostólica de su Santidad Juan Pablo II, Colección 'Documentos y Estudios', Editorial PPC, Madrid, 1984.
- *Christifideles Laici*. "Sobre la vocación y misión de los laicos en la Iglesia y en el mundo", Exhortación Apostólica Postsinodal de su Santidad Juan Pablo II, Librería Editrice Vaticana, Ciudad del Vaticano, 1988.
- *Lineamenta*. "La Formación de los Sacerdotes en la Situación Actual", (Documento de preparación para el Sínodo de 1990, para uso de las Conferencias Episcopales), Ciudad del Vaticano, Ediciones Trípode, Caracas, 1989.
- *Pastores Dabo Vobis*. "Sobre la Formación de los Sacerdotes en la Situación Actual", Exhortación Apostólica Postsinodal de su Santidad Juan Pablo II, Librería Editrice Vaticana, Ciudad del Vaticano, 1992.
- *Vita Consecrata*. "Sobre la Vida Consagrada y su Misión en la Iglesia y en el mundo", Exhortación Apostólica Postsinodal de su Santidad Juan Pablo II, Ed. San Pablo, Santiago de Chile, 1996.
- *Fides et Ratio*. "Sobre la Fe y la Razón", Encíclica de su Santidad Juan Pablo II, Librería Editrice Vaticana, Ciudad del Vaticano, 1998.

ÍNDICE GENERAL

PRESENTACIÓN	7
CAPÍTULO 8	
LA MADUREZ HUMANA INTEGRAL: EL PROCESO DE ADAPTACIÓN AL ESTRÉS	9
LA NATURALEZA DEL ESTRÉS	10
1. El estrés de estar vivo	13
2. El estrés y el síndrome general de adaptación	15
3. La experiencia de estrés negativo o positivo	18
LOS EVENTOS ESTRESORES EN LA VIDA	20
1. Los eventos estresores normales	21
2. Los eventos estresores especiales	23
3. Los eventos estresores extraordinarios	26
LA REACCIÓN DE ESTRÉS Y LA CAPACIDAD DE ADAPTACIÓN	29
LAS CONSECUENCIAS PATOLÓGICAS DEL ESTRÉS	32
1. Las reacciones de estrés negativo	34
a. El síndrome de agotamiento psíquico	35
b. La adicción al trabajo	39
c. Los patrones de conducta "tipo A"	40
2. Las crisis del desarrollo y los desajustes transicionales	44
a. Etapa del adolescente	46
b. Etapa del adulto joven	47
c. Etapa del adulto establecido	48
d. Etapa del adulto a mitad de su vida	49
e. Etapa del adulto maduro	50
f. Etapa del adulto mayor	51
3. Las reacciones de estrés grave y los trastornos de adaptación	53
a. Reacciones de estrés grave ante experiencias traumáticas	53
b. Trastornos de adaptación ante situaciones de pérdida	54
1. Reacción de Negación	56
2. Reacción de Cólera	56
3. Reacción de Culpa	57
4. Reacción de Ansiedad	58

5. Reacción de Regateo	58
6. Reacción de Depresión	59
7. La Aceptación, como Resolución del Proceso	59
Salmo de un corazón perturbado (Biblia 'Dios habla hoy')	60
LAS ESTRATEGIAS DE READAPTACIÓN AL ESTRÉS	63
1. Las estrategias para objetivas el estrés	68
a. Estrategias para enfrentar objetivamente los eventos estresores (NIVEL I)	69
b. Estrategia para objetivar la percepción negativa del estrés (NIVEL II)	73
c. Estrategia para objetivar la reacción psicofisiológica del estrés (NIVEL III)	76
2. Las estrategias para controlar el estrés	79
a. Estrategia de control ante los eventos estresores (NIVEL I)	80
b. Estrategia de control sobre la percepción cognitiva (NIVEL II)	84
c. Estrategias de control sobre la reacción del estrés (NIVEL III)	87
1. Hábitos antiestrés a nivel personal	89
- El sentido del humor y la recreación divertida	89
- El sueño, la dieta y el ejercicio apropiados	90
- La práctica del relajamiento	93
- El establecimiento de 'zonas de estabilidad'	96
2. Hábitos antiestrés a nivel social	97
- La armonía en la convivencia humana	97
3. Hábitos antiestrés a nivel ocupacional	98
- El cambio de actividades	98
- Las metas realistas	99
- La preparación cuidadosa para el trabajo	100
4. Hábitos antiestrés a nivel integral	101
- Modificación de hábitos conductuales Tipo A	101
- Un buen equilibrio de vida	103
3. Interpretar el Estrés	104
a. Análisis existencial de los eventos estresores (NIVEL I)	107
1. Querer el evento estresor	108
2. Escoger el evento estresor	109
b. Estrategias de interpretación valorativa del estrés (NIVEL II)	110
1. Ampliación de Valores	111
2. Valoración Comparativa	113
3. Valoración Intrínseca	114
c. Estrategias para una interpretación valorativa de la realidad (NIVEL III)	115
1. Valores de Creación	118
2. Valores de Vivencia	120
3. Valores de Actitud	121
LA INTEGRACIÓN PSICOSEXUAL SEGÚN CAVANAGH	124
CONCLUSIÓN	126
AUTORREFLEXIÓN	127

CAPÍTULO 9

LA MADUREZ INTEGRAL DEL SACERDOTE, RELIGIOSO Y RELIGIOSA	131
EL SENTIDO DE IDENTIDAD SACERDOTAL O RELIGIOSO	137
1. La identidad como sentido de misterio a nivel eclesial	142
2. El celibato en el contexto de una "soledad apacible"	146
EL SENTIDO DE INTIMIDAD SACERDOTAL O RELIGIOSO	151
1. La intimidad como sentido de comunión a nivel eclesial	154
2. El celibato en el contexto de una "interacción afectuosa"	163
a. Afectos familiares	167
b. Familias amigas	167
c. Grupos Apostólicos	168
d. Fraternidad religiosa y presbiteral	168
e. Los neopresbíteros	170
f. El gozo del servicio y la opción preferencial por los pobres y los jóvenes	171
g. El amor personal a Jesucristo	172
EL SENTIDO DE GENERATIVIDAD SACERDOTAL O RELIGIOSO	178
1. La generatividad como sentido de misión a nivel eclesial	182
2. El celibato en el contexto de una "misión realizante"	186
LA INTEGRACIÓN PSICOSEXUAL EN LA VIDA CELIBATARIA	192
1. La creatividad como expresión de una generatividad auténtica	194
a. La personalidad creativa	194
b. El trabajo creativo	195
c. Creación de una sociedad nueva	196
d. Re-creación de la naturaleza	196
2. El amor como expresión de una plena intimidad afectiva	197
a. Creación del otro como persona	199
b. Creación de la comunidad	199
3. La experiencia de Dios como expresión de la identidad celibataria	201
a. Construcción del propio Yo	202
b. Relación con Dios en la oración	202
4. Pasos para una sublimación sana en momentos de excitación sexual y de necesidad afectiva	203
a. Apertura a la experiencia sexual y afectiva	204
b. Diálogo con Dios sobre la experiencia sexual y afectiva	205
c. Ofrecer a Dios el don de la propia sexualidad	205
d. Reprogramación y activación del impulso energético	206
LA MADUREZ DEL AMOR COMO SÍNTESIS ENTRE INTERIORIDAD Y EXTERIORIDAD	209
CONCLUSIÓN	221
AUTORREFLEXIÓN	222

CAPÍTULO 10

LA MADUREZ DEL FORMADOR O SUPERIOR DE SACERDOTES O RELIGIOSOS	227
CRITERIOS PRIMORDIALES DE MADUREZ EN LA VIDA DE LOS FORMADORES	229
1. Parámetros de idoneidad para los formadores religiosos (o diocesanos)	231

a. Una comprensión psicológica de los seminaristas y capacidad de respuesta a nivel personal	232
b. Un conocimiento de Dios, basado en una experiencia vital de relación con El en la oración	233
c. Una verdadera sabiduría como resultado de la escucha atenta y prolongada de la Palabra de Dios	234
d. Un auténtico amor a la liturgia, acompañado de una verdadera comprensión del rol que esta desempeña en la formación espiritual y eclesial	235
e. Una preparación académica apropiada para poder desempeñarse con excelencia a nivel docente	236
f. Una adecuada organización que permita disponer del tiempo suficiente y con la Buena Voluntad requerida, para atender a los seminaristas individualmente y no solo a nivel grupal	239
2. Visión de San Buenaventura sobre el carácter maduro de los formadores	240
a. Celo por la rectitud	243
b. Compasión fraterna	245
c. Paciencia	247
d. Vida ejemplar	249
e. Buen Juicio	252
f. Devoción a Dios	258
3. La madurez del formador como expresión del fruto del Espíritu Santo	263
a. El fruto del Espíritu Santo es Amor... (Gal 5, 22)	267
b. El fruto del Espíritu Santo es... Alegría (Gal 5, 22)	269
c. El fruto del Espíritu Santo es... Paz (Gal 5, 22)	272
d. El fruto del Espíritu Santo es... Paciencia (Gal 5, 22):	275
e. El fruto del Espíritu Santo es... Fidelidad (Gál 5, 22)	277
f. El fruto del Espíritu Santo es... Humildad (Gal 5, 23)	280
g. El fruto del Espíritu Santo es... Dominio Propio (Gal 5, 23)	284
LA MADUREZ DEL FORMADOR Y LAS ÁREAS DE FORMACIÓN EN LOS SEMINARIOS	290
1. El sentido de identidad y la formación para la madurez humana y espiritual en los seminarios	294
a. Espíritu de fe	295
b. Madurez humana y equilibrio psíquico	297
2. El sentido de intimidad y la formación para la madurez comunitaria en los seminarios	300
a. Espíritu de comunión	301
b. Limpia y madura la capacidad de amar	302
c. Capacidad para la escucha, el diálogo y la comunión	302
3. El sentido de generatividad y la formación para la madurez académica y pastoral en los seminarios	307
a. Sentido Pastoral	307

b. Atención positiva y crítica a la cultura moderna	308
CONCLUSIÓN	314
AUTORREFLEXIÓN	315
ANEXOS	
ANEXO 1	321
LOS GRUPOS DE VIDA PARA SEMINARISTAS Y SACERDOTES FUNCIONES DE LOS PARTICIPANTES EN EL PROGRAMA DE GRUPOS DE VIDA	321
El Consejo de Formadores	322
El formador encargado	322
El asesor general	322
Los asesores diocesanos	323
Los coordinadores de los Grupos de Vida	324
Los miembros de los Grupos de Vida	327
PASOS A SEGUIR PARA EL ESTABLECIMIENTO DE LOS GRUPOS DE VIDA	328
Aprobación de los Grupos de Vida	328
Designación del Asesor General	328
Participación del Formador Encargado	329
Inserción en la vida del seminario	329
Concientización sobre los Grupos de Vida	330
ELEMENTOS ESENCIALES DEL PROGRAMA DE GRUPOS DE VIDA EN COSTA RICA	330
1. Los principios inspiradores del Programa de Grupos de Vida	331
2. Los propósitos fundamentales de los Grupos de Vida	333
3. Los compromisos de pertenencia a un Grupo de Vida	334
4. Las áreas de compartir en los Grupos de Vida	335
5. Las metas generales comunes en los Grupos de Vida	337
6. Dimensiones existenciales de los Grupos de Vida	341
ACTIVIDADES PRINCIPALES DE UN PROGRAMA DE GRUPOS DE VIDA	343
1. Reuniones del Asesor General con el "formador encargado" y el Consejo de Formadores	343
2. Jornada inicial de los Grupos de Vida	344
3. Establecimiento de las Metas Particulares de los Grupos de Vida	346
4. La semana anual de los Grupos de Vida	347
- Concurso para elegir el lema de la Semana	347
- Actividades diarias de la Semana de Grupos de Vida	348
- Actividades complementarias de la Semana de Grupos de Vida	349
5. Reuniones mensuales de Coordinadores de Grupos de Vida	349
6. Noches diocesanas de Grupos de Vida	350
7. Reuniones formales e informales de los Grupos de Vida	351
8. Evaluación de los Grupos de Vida	351
CONCLUSIÓN	352
AUTORREFLEXIÓN	354

ANEXO 2

EVALUACIÓN DE LOS GRUPOS DE VIDA EN COSTA RICA	357
LAS ÁREAS DEL COMPARTIR EN LOS GRUPOS DE VIDA	361
LAS METAS GENERALES EN LOS GRUPOS DE VIDA	365
LA PARTICIPACIÓN DE LOS ASESORES EN LOS GRUPOS DE VIDA	369
LAS DINÁMICAS GRUPALES EN LOS GRUPOS DE VIDA	372
OPINIONES GENERALES SOBRE LOS GRUPOS DE VIDA	377
CONCLUSIÓN	382
AUTORREFLEXIÓN	383

ANEXO 3

GUÍA DE ESTUDIO ANUAL SOBRE LA MADUREZ SACERDOTAL

Y RELIGIOSA, ADAPTADA PARA LAICOS, SEMINARISTAS Y NOVICIOS,

SACERDOTES Y RELIGIOSOS, O FORMADORES Y SUPERIORES EN LA IGLESIA	385
PROPÓSITO	385
METODOLOGÍA	385
CRONOGRAMA Y CONTENIDOS	387
1. Guía de estudio para laicos, seminaristas o novicios	387
2. Guía de estudio para sacerdotes, religiosos y religiosas	388
3. Guía de estudio para formadores o superiores	388
OTRAS OPCIONES	388
EVALUACIÓN	389
PENSAMIENTO FINAL	390

BIBLIOGRAFÍA GENERAL	391
<i>Conferencias, congregaciones y consejos de la Iglesia Católica</i>	400
<i>Constituciones y Decretos del Concilio Vaticano II</i>	402
<i>Encíclicas y Exhortaciones Apostólicas del Magisterio</i>	403